



- Eko Suwarso
- Sumarya



Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

4

**May Sumarya
Eso Suwarso**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

4

Untuk Sekolah Dasar Kelas IV



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Penyusun:

Eso Suwarso
Sumarya

Editor:

Harris Syamsi Yulianto

Design Cover:

Nur Ali

Setting/Lay Out:

Arif Surohman

372.8

ESO

p

ESO Suwarso

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Eso Suwarso, Sumarya;
ilustrator, Harris Syamsi Yulianto.—Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 144 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 137

Indeks

Untuk SD/MI kelas IV

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-058-0 (jil. 4f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan
Dasar) I. Judul

II. Sumarya

III. Harris Syamsi Yulianto

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PT. Arya Duta

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh



Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, ...April 2010
Kepala Pusat Perbukuan



Kata Pengantar

Anak-anakku yang pintar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang harus kalian pelajari. Pada pelajaran ini kalian akan belajar tentang keterampilan gerak olahraga dan pola hidup yang sehat. Kalian juga akan mengenal lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani. Pengetahuan tersebut dibutuhkan untuk membentuk jasmani yang bugar dan pola berpikir yang sehat.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun dalam berbagai variasi, meliputi kegiatan permainan, praktik, dan pemahaman. Selain itu, disajikan pula berbagai latihan dan tugas untuk menguji pemahaman konsep. Dengan demikian, kalian akan lebih mudah mempelajari dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anakku yang budiman, ingatlah selalu bahwa dalam badan yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Teruslah belajar dengan tekun dan rajin, agar kalian menjadi siswa yang cerdas dan terampil.

Selamat belajar, semoga cita-cita kalian tercapai.

Jakarta, Februari 2009

Penyusun



Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Pendahuluan	vii
 Pelajaran 1 Permainan dan Olahraga	
A. Permainan Kasti	2
B. Atletik	9
C. Sepak Bola	10
Rangkuman	13
Refleksi	13
Uji Kompetensi	13
 Pelajaran 2 Melatih Kebugaran	
A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot	15
B. Latihan Kelenturan	19
Rangkuman	21
Refleksi	21
Uji Kompetensi	21
 Pelajaran 3 Senam Lantai	
A. Senam Lantai Tanpa Alat	23
B. Senam Lantai dengan Alat	26
Rangkuman	28
Refleksi	29
Uji Kompetensi	29
 Pelajaran 4 Senam Irama	
A. Senam Dasar Berirama (SKJ Usia SD)	31
B. Senam Dasar Tanpa Irama	57
Rangkuman	59
Refleksi	59
Uji Kompetensi	60

Pelajaran 5 Kebersihan

A. Menjaga Kebersihan Rumah	61
B. Kebersihan Lingkungan Sekolah	63
C. Bahaya Sampah	64
D. Tempat Pembuangan Sampah	64
E. Cara Memusnahkan Sampah	66
Rangkuman	67
Refleksi	67
Uji Kompetensi	67

Pelajaran 6 Permainan dan Olahraga

A. Kipers	70
B. Bola Voli Mini	72
C. Atletik	76
Rangkuman	79
Refleksi	79
Uji Kompetensi	79

Pelajaran 7 Melatih Kebugaran

A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan	81
B. Melatih Kelentukan	83
C. Melatih Kecepatan Gerak	84
Rangkuman	85
Refleksi	85
Uji Kompetensi	86

Pelajaran 8 Senam Lantai

A. Rangkaian Senam	87
B. Merangkak dan Merayap	90
Rangkuman	92
Refleksi	93
Uji Kompetensi	93

Pelajaran 9 Senam Irama

Senam Aktivitas Jasmani (SAJ 2008)	95
Rangkuman	113
Refleksi	113
Uji Kompetensi	113

Pelajaran 10 Renang

A. Renang Gaya Bebas	115
B. Etika di Kolam Renang	120
Rangkuman	121
Refleksi	121
Uji Kompetensi	121

Pelajaran 11 Berkemah

A. Kegiatan Berkemah	123
B. Kegiatan di Perkemahan	125
C. Menjaga Kesehatan Tubuh di Perkemahan	126
Rangkuman	127
Refleksi	127
Uji Kompetensi	128

Pelajaran 12 Budaya Hidup Sehat

A. Kebersihan Lingkungan	129
B. Penyakit Akibat Gigitan Nyamuk	131
C. Penyakit Unggas	133
Rangkuman	134
Refleksi	135
Uji Kompetensi	135

Daftar Pustaka	137
Glosarium	138
Indeks	139
Lampiran	140



Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mengembangkan aspek kebugaran, keterampilan gerak, serta pola hidup sehat dan lingkungan yang bersih. Pengembangan aspek tersebut harus dikenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan peserta didik sehari-hari. Salah satu pengenalannya adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Mendukung tujuan tersebut, buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun dengan tujuan agar peserta didik memiliki pemahaman dan konsep tentang pentingnya olahraga dan kesehatan melalui berbagai aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pada akhirnya dapat menciptakan peserta didik yang tumbuh dengan sehat, bugar, pola pikir baik, serta pola hidup sehat yang baik pula.

Dalam buku ini, materi pendidikan jasmani dan olahraga disajikan secara terintegrasi, ringkas, dan sistematis. Materi yang diuraikan diawali dengan pengenalan konsep dan motivasi belajar, serta dilengkapi dengan gambar-gambar menarik. Materi selanjutnya adalah pembiasaan yang disajikan melalui bentuk kegiatan dan praktik langsung. Pada bagian ini peserta didik akan dilatih mempraktikkan apa yang sudah dipelajari pada materi awal.

Buku ini juga dilengkapi dengan soal-soal latihan, sehingga peserta didik dapat mengukur pemahaman konsep yang sudah dipelajari. Kegiatan, praktik, dan soal-soal juga dapat digunakan oleh Bapak atau Ibu Guru untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam menguasai konsep materi. Selain itu, dalam buku ini juga terdapat kegiatan yang harus dikerjakan peserta didik di rumah. Hal ini bertujuan untuk melibatkan orang tua peserta didik dalam proses pembelajaran. Dengan terlibatnya orang tua, diharapkan peserta didik akan lebih mudah dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Sebagai penunjang belajar untuk mencapai kompetensi yang diharapkan, buku ini memuat beberapa fitur penting. Isi fitur-fitur tersebut sebagai berikut.

Kata Kunci

Berupa kata-kata kunci yang akan dipelajari dalam bab tersebut.

Pengantar

Merupakan uraian singkat tentang isi materi dalam upaya memberikan gambaran materi dan pembangkit motivasi belajar.

Tujuan Pembelajaran

Merupakan sasaran akhir yang akan dicapai setelah mempelajari materi.

Tugas

Berisi kegiatan atau tugas yang harus dikerjakan untuk menguatkan pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari.

Rangkuman

Merupakan ringkasan materi sebagai pengingat terhadap hal-hal penting dari materi yang telah dipelajari.

Refleksi

Merupakan bentuk penilaian diri sendiri tentang pemahaman terhadap keseluruhan materi yang telah dipelajari.

Uji Kompetensi

Berisi soal-soal yang berkaitan dengan materi dan bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari.



Kata Kunci

Kasti
Lari
Sepak bola

Melempar bola
Menangkap bola
Memukul bola

Menendang bola
Mengontrol bola

Coba perhatikan gambar berikut. Apakah yang sedang dilakukan anak-anak tersebut? Apakah kalian pernah melakukan permainan yang serupa?



Sumber: www.sdialazhar14.files.wordpress.com

Gambar 1.1 Permainan sepak bola merupakan kegiatan olahraga

Permainan di atas sangat menyenangkan, bukan? Permainan di atas merupakan kegiatan olahraga, yaitu sepak bola. Biasanya dimainkan dalam bentuk pertandingan yang membutuhkan kerja sama tim.

Kita dapat menjadi atlet profesional dari cabang olahraga di atas, jika kita tahu teknik dasarnya dan rutin berlatih. Mari kita pelajari berbagai teknik dasar permainan dalam olahraga.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan lemparan melambung, mendatar, dan menggelinding.
2. Melakukan latihan menangkap bola dengan satu tangan dan dua tangan.
3. Melakukan latihan memukul bola melambung, mendatar, dan menggelinding.
4. Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.
5. Melakukan lari bolak-balik memindahkan benda.
6. Melakukan latihan berlari dalam berbagai kecepatan.
7. Melakukan latihan menendang bola dengan kaki dalam dan punggung kaki.
8. Melakukan latihan mengontrol/menghentikan bola dengan telapak kaki.
9. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

A. Permainan Kasti

Adakah di antara kalian yang mengetahui permainan kasti? Bagaimana bentuk permainannya?

Permainan kasti termasuk salah satu olahraga permainan bola kecil beregu. Kasti dimainkan di lapangan terbuka. Jika kalian ingin bermain kasti dengan baik, kalian harus menguasai teknik dasarnya. Teknik dasarnya adalah melempar, menangkap, dan memukul. Mari kita pelajari dan mulai latihannya.

1. Latihan Melempar Bola

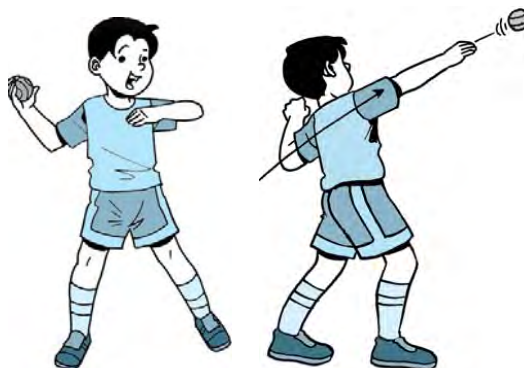
Gerakan melempar dalam permainan kasti ada tiga macam, yaitu lemparan melambung, mendatar, dan menggelinding/menyusur tanah.

a. Cara melempar bola melambung

Lemparan melambung berguna untuk mengoper bola jarak jauh. Cara melempar bola melambung adalah:

1. Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
2. Bola dipegang dengan salah satu tangan yang terkuat (kiri/kanan).
3. Tarik tangan yang memegang bola ke belakang. Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
4. Apabila memegang bola dengan tangan kanan maka kaki kiri di depan, begitu pula sebaliknya.
5. Ayunkan tangan yang memegang bola sekuat-kuatnya ke depan atas melalui samping telinga. Kemudian pada saat yang tepat, lepaskan bola dengan lecutan telapak tangan.
6. Setelah bola lepas, langkahkan kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan.
7. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.2 Melempar bola melambung

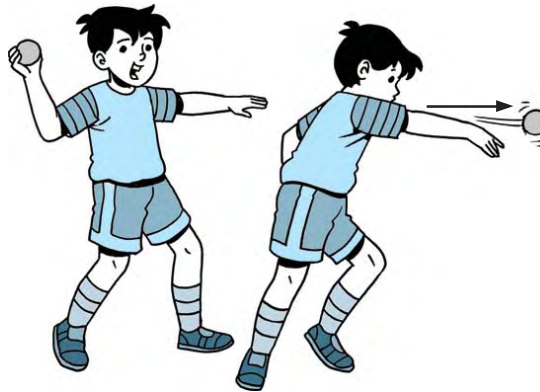
Kalian dapat menggunakan sasaran lempar pada jarak tertentu. Lambungkan bola tepat pada sasaran lempar tersebut. Latihan ini melatih ketepatan lemparanmu.

b. Cara melempar bola mendatar

Cara melempar bola mendatar mirip dengan melempar bola melambung. Namun pada melempar bola mendatar, arah ayunan tangan harus sejajar dengan bahu dan dada.

Lemparan bola mendatar berguna untuk melemparkan bola jarak dekat. Berguna juga untuk melemparkan ke lawan/mematikan lawan.

Mari perhatikan gambar berikut.

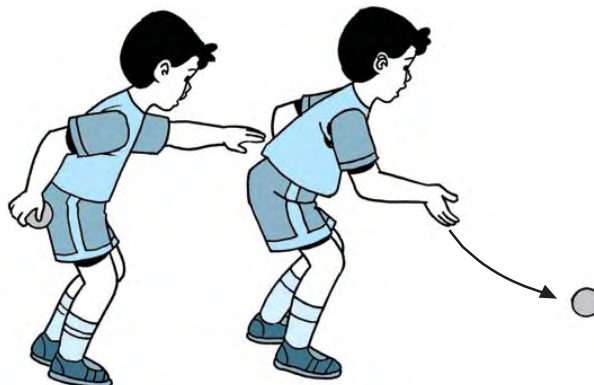


Gambar 1.3 Melempar bola mendatar

c. Cara melempar bola menggelinding/menyusur tanah

Cara ini juga mirip dengan melempar bola mendatar atau melambung. Namun pada cara ini, arah ayunan tangan dimulai dari belakang atas menuju depan bawah melewati bawah pinggang. Lemparan ini berguna untuk melempar/mengoper jarak dekat.

Mari perhatikan gambar berikut.



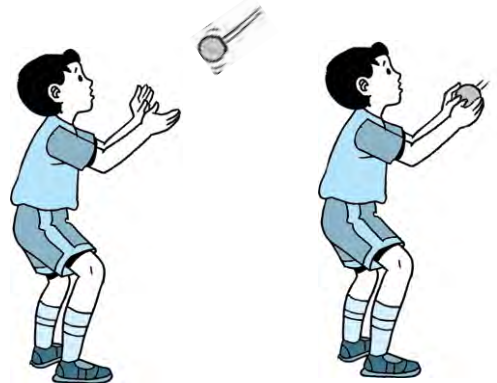
Gambar 1.4 Melempar bola menyusur tanah

2. Latihan Menangkap Bola

Menangkap bola dalam permainan kasti ada dua cara, yaitu menggunakan dua tangan dan satu tangan. Sebagai awal latihan, kalian akan melakukannya dengan dua tangan. Latihan ini cukup mudah dilakukan.

Cara melakukannya:

- Rapatkan kedua pangkal telapak tangan dengan jari-jari terbuka.
- Pandangan dan tangan diarahkan ke arah datangnya bola. Kedua telapak tangan dalam posisi siap menangkap bola.
- Setelah bola sampai di telapak tangan segera rapatkan jari. Tarik tangan searah datangnya bola ke dada.



Gambar 1.5 Posisi tangan saat menangkap bola

Latihan menangkap bola dapat dilakukan sendiri atau berpasangan. Jika latihan dilakukan sendiri, lemparkan bola ke atas lalu tangkap. Bisa juga dengan melemparkan bola ke tembok, kemudian tangkap bola pantulannya.

Berdasarkan arah datangnya bola, menangkap bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu menangkap bola mendatar, menangkap bola melambung, dan menangkap bola menggelinding. Posisinya dapat kamu perhatikan pada gambar berikut.



(a) Menangkap bola mendatar



(b) menangkap bola melambung



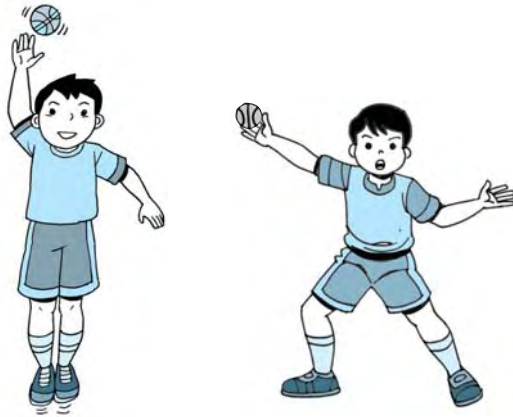
(c) menangkap bola menyusur tanah

Gambar 1.6 Posisi tubuh saat menangkap bola

Latihan selanjutnya adalah latihan menangkap bola dengan menggunakan satu tangan. Latihan ini cukup sulit dilakukan. Untuk itu, perlu latihan yang serius dan rutin.

Menangkap bola dengan satu tangan berguna untuk menangkap bola yang jaraknya jauh dari jangkauan. Misalnya, posisi datangnya bola jauh di atas kepala. Angkatlah salah satu tanganmu ke atas untuk menangkapnya. Apabila bola terlalu tinggi, lakukanlah sambil meloncat. Bisa juga untuk menangkap bola yang datang ke arah samping, namun jauh dari jangkauan. Untuk menangkap bola tersebut, ulurkan tanganmu ke samping sambil melangkahkan satu kaki. Tangan dan kaki yang digerakkan sesuai dengan posisi bola. Jika bola ada di sebelah kiri maka yang digerakkan adalah tangan dan kaki kiri.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.7 Menangkap bola dengan satu tangan

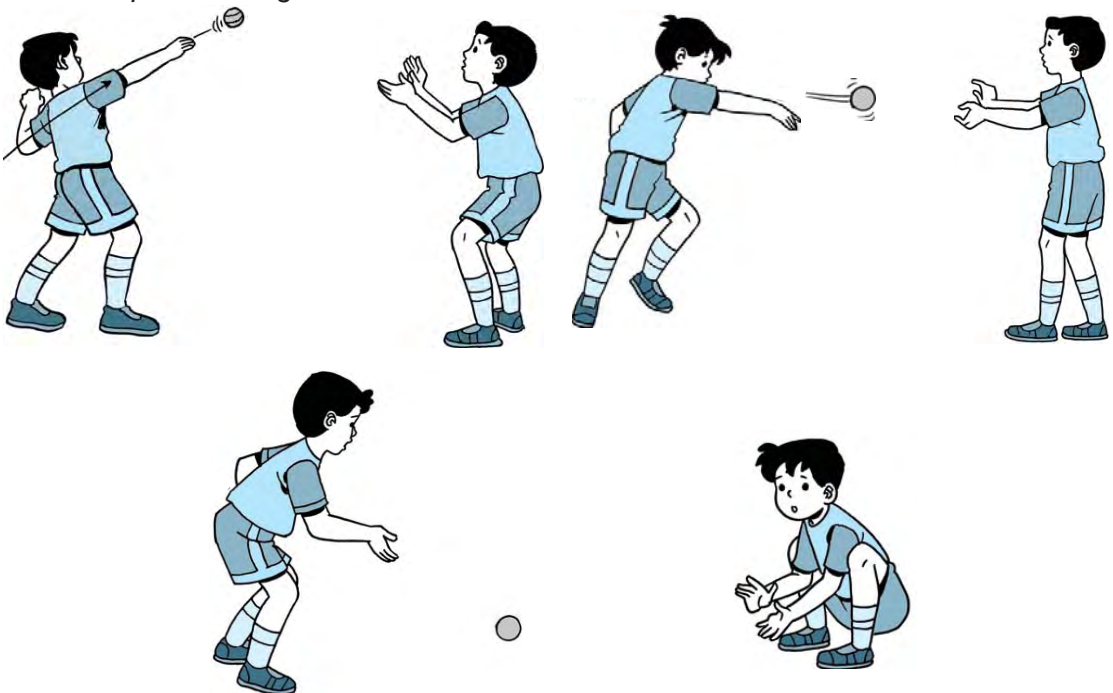
3. Latihan Lempar Tangkap Bola

Latihan ini merupakan gabungan latihan melempar dan menangkap bola. Latihan ini dapat dilakukan secara berpasangan.

Cara melakukannya:

- Mula-mula buatlah jarak kira-kira 10 meter dengan pasanganmu.
- Pasanganmu melemparkan bola ke arahmu dan kamu menangkapnya.
- Lakukan secara bergantian. Kamu yang melempar dan temanmu menangkap.
- Lakukan dengan lemparan melambung, mendatar, dan menyusur tanah.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.8 Latihan lempar tangkap bola berpasangan

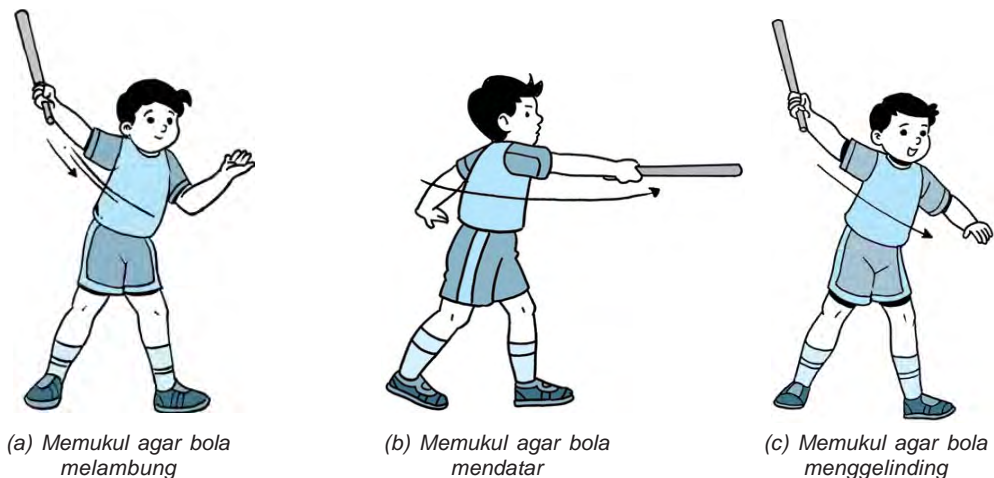
4. Latihan Memukul Bola

Memukul bola dalam permainan kasti menggunakan tongkat pemukul. Ada tiga macam arah pukulan, yaitu melambung, mendatar, dan menggelinding. Cara memukul ketiganya sama. Namun, yang membedakannya adalah cara mengayunkan pukulan.

Cara memukul bola adalah:

- Berdiri kangkang menghadap pelambung. Kedua lutut agak ditekuk.
- Pegang alat pemukul dengan tangan terkuat (kiri/kanan). Bagian alat pemukul yang datar mengarah pada datangnya bola.
- Jika memukul dengan tangan kanan, tangan kiri meminta arah lambungan. Posisi kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan.
- Arah ayunan pukulan dari belakang ke depan, menyambut arah datangnya bola.
- Apabila bola sudah dipukul, letakkan pukulan pada tempatnya. Pukulan tidak boleh dilempar atau dibawa lari.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.9 Arah ayunan saat memukul bola

Sebagai awal latihan memukul, lakukan latihan semampumu, yang penting bola terkena pukulan dan arahnya ke dalam lapangan. Setelah kalian mahir, cobalah mengarahkan arah pukulanmu.

5. Peraturan Permainan Kasti

Peraturan dalam permainan kasti adalah sebagai berikut.

- Permainan kasti dimainkan oleh dua regu. Tiap-tiap regu terdiri atas 12 pemain.
- Waktu bermain terdiri atas dua babak. Tiap-tiap babak lamanya 20 menit, diselingi istirahat 10 menit.
- Lapangan permainan kasti berbentuk persegi panjang. Di lapangannya ada 3 tiang, yaitu 1 tiang pertolongan dan 2 tiang hinggap.
- Sebelum permainan dimulai, dilakukan undian. Tujuannya untuk menentukan regu main dan regu jaga.

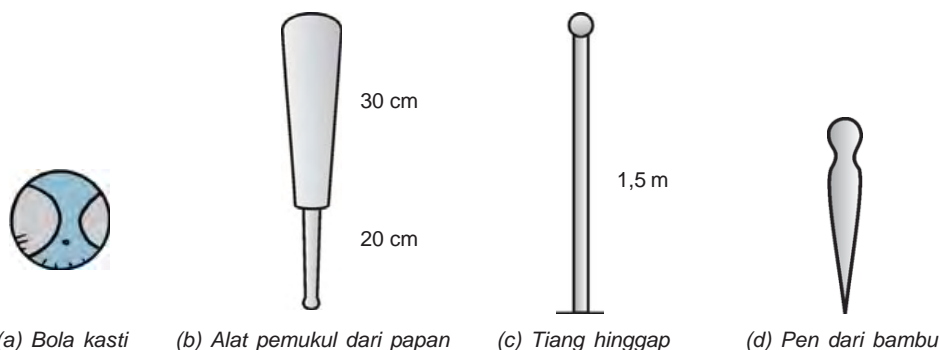
- e. Regu main memukul sesuai dengan nomor urut. Pemain lainnya menunggu giliran memukul di ruang bebas.
- f. Setiap pemain hanya memiliki satu kali kesempatan memukul bola, kecuali pembebas sebanyak tiga kali.
- g. Mematikan regu main dengan melempar bola mengenai tubuh lawan.
- h. Pukulan dianggap benar jika bola dari pelambung terpukul melampaui garis pukulan dan pemukul berada di dalam garis pemukul.
- i. Pukulan dianggap salah jika bola dari pelambung dipukul tidak melampaui garis pemukul atau keluar lapangan.
- j. Seorang pemukul mendapat nilai 1 jika pukulannya benar dan dapat kembali ke ruang bebas atas pukulan teman.
- k. Pemain dari regu pemukul mendapat nilai 2 jika pukulannya benar dan dapat kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri.
- l. Regu penjaga akan mendapat nilai 1 jika dapat menangkap bola dari pukulan regu main sebelum bola menyentuh tanah.
- m. Penggantian pemain ada dua cara, yaitu pergantian tidak bebas dan pergantian bebas. Pergantian tidak bebas dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan regu jaga. Pergantian bebas dilakukan apabila regu jaga sudah menangkap bola tiga kali, atau regu main mati sebanyak enam kali. Pergantian bebas juga dapat terjadi jika pembebas telah memukul bola tiga kali, tetapi ruang bebas masih kosong.
- n. Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai maka regu itulah pemenangnya.

6. *Alat-alat dan Perlengkapan Permainan Kasti*

Alat-alat dalam permainan kasti adalah:

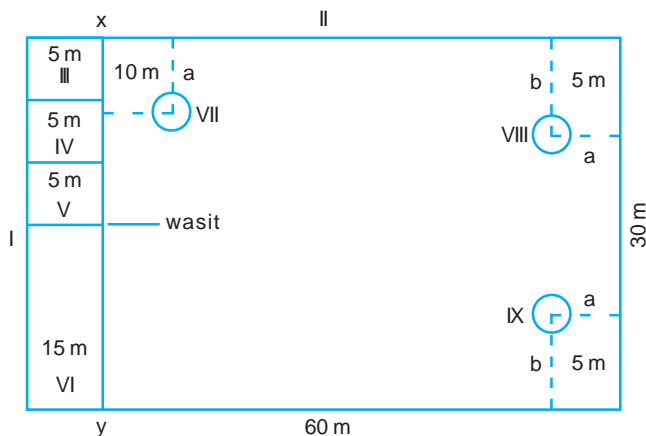
- a. Bola kecil (bola kasti/bola tenis).
- b. Kayu pemukul dengan panjang 50–60 cm.
- c. Tiang hinggap atau dapat diganti dengan keset.
- d. Pen dari bambu sebagai pasak.
- e. Tambang atau kapur untuk batas lapangan permainan.
- f. Peluit.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.10 Alat-alat permainan kasti

Mari perhatikan gambar lapangan kasti berikut.



Gambar 1.11 Lapangan kasti

Keterangan gambar:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| I : Lebar lapangan (30 meter) | VI : Ruang bebas |
| II : Panjang lapangan (60 meter) | VII : Tiang pertolongan |
| III : Ruang jaga | VIII : Tiang hinggap 1 |
| IV : Ruang pemukul | IX : Tiang hinggap 2 |
| V : Ruang pelambung | |

7. Bermain Kasti Sederhana dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Permainan kasti sederhana/dimodifikasi, artinya permainan tidak harus sesuai dengan aturan yang sebenarnya. Contohnya, ukuran lapangan di sekolahmu sempit maka lakukan saja dengan lapangan yang ada. Namun, aturan bermainnya harus disesuaikan. Misalkan, jumlah pemainnya dikurangi. Sekarang, ayo lakukan permainan kasti sesuai dengan kondisi dan perlengkapan yang ada.



Tugas 1

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan lempar dan tangkap bola secara berpasangan. Variasikan dengan lemparan melambung, mendatar, dan menyusur tanah. Ubahlah jarak lemparan dari jarak 5 meter hingga 20 meter. Usahakan bola selalu tertangkap.
2. Lakukan permainan bola kasti dengan lapangan dan peralatan yang ada. Dalam bermain, kalian harus sportif dan tidak boleh curang. Kerja sama pemain dalam satu tim sangat diperlukan. Tunjuk tim terbaik di kelasmu untuk dipertandingkan antarkelas.

B. Atletik

Adakah di antara kalian yang mengetahui olahraga atletik? Apa saja gerakan dasar dalam atletik?

Atletik adalah induk dari seluruh cabang olahraga. Ini karena dalam atletik terdapat semua dasar gerakan olahraga, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam pelajaran kali ini kita akan mempelajari tentang lari.

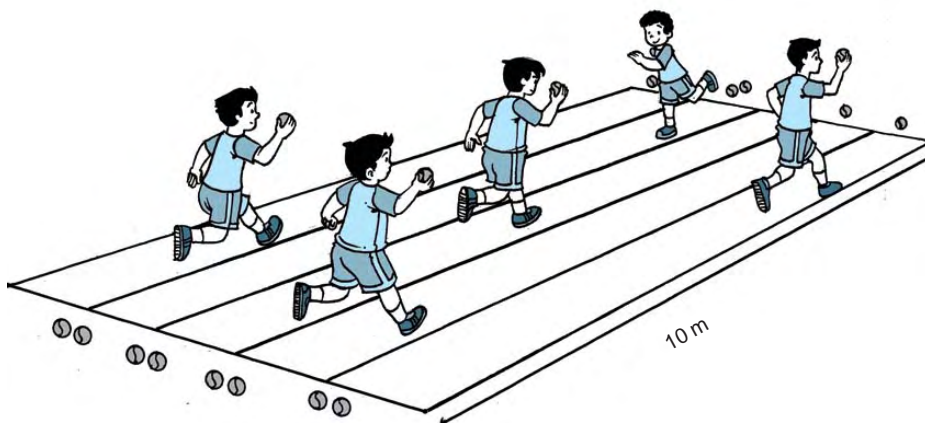
Lari merupakan olahraga yang paling murah dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Gerak dasar lari dapat dikembangkan dengan berbagai cara. Mari kita berlatih gerak dasar lari.

1. Lari Bolak-balik Memindahkan Bola/Benda

Cara melakukan latihan ini adalah:

- Buat beberapa lintasan dengan panjang 10 meter.
- Siapkan beberapa bola untuk dipindahkan dalam latihan ini. Jika tidak ada bola, bisa digunakan batu yang besarnya sama.
- Setiap ujung lintasan tempatkan 4 buah bola. Ujung lintasan yang satu sebagai garis start.
- Tiap anak berdiri pada garis start.
- Saat aba-aba mulai, berlارilah mengambil bola. Pindahkan bola satu per satu ke garis start.
- Pemenangnya adalah pelari yang paling cepat memindahkan bola.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.12 Lari bolak-balik memindahkan bola

2. Berlari dalam Berbagai Kecepatan

Ada dua macam lari, yaitu lari biasa (*jogging*) dan lari cepat (*sprint*). Apakah kalian tahu perbedaannya?

a. Lari biasa

Hal-hal penting dalam lari biasa adalah:

1. Langkah kaki dan ayunan tangan dilakukan dengan lambat.
2. Badan tegak.
3. Tumpuan kaki diletakkan pada keseluruhan kaki mulai tumit sampai ujung kaki.
4. Umumnya dilakukan untuk lari jarak jauh.

b. Lari cepat

Hal-hal penting dalam lari cepat adalah:

1. Langkah kaki dan ayunan tangan dilakukan secara cepat.
2. Badan agak dicondongkan ke depan.
3. Tumpuan kaki diletakkan pada ujung kaki/jari kaki.
4. Ada saat posisi badan melayang.
5. Umumnya dilakukan untuk lari jarak pendek.

Sekarang, mari kita berlari dalam berbagai kecepatan. Saat aba-aba peluit pertama, larilah dengan lambat. Saat aba-aba peluit kedua, larilah dengan cepat. Saat aba-aba peluit ketiga, larilah dengan lambat lagi. Saat aba-aba peluit keempat, larilah dengan cepat lagi. Latihan ini bertujuan untuk melatih daya tahan tubuhmu. Latihan ini bisa dilakukan dalam bentuk perlombaan.



Tugas 2

Mari lakukan kegiatan berikut bersama teman-temanmu.

1. Lakukan lomba lari bolak-balik memindahkan bola. Jarak antara garis start dan bola sekitar 15 meter. Pilihlah lawan yang seimbang kecepatan larinya. Siapa yang paling cepat memindahkan bola, dia pemenangnya.
2. Lakukan lomba lari dengan berbagai jarak tempuh. Mulai dari jarak 20 meter, 50 meter, 100 meter, dan 200 meter. Sesuaikan kecepatan berlari agar tidak terlalu letih. Pilihlah lawan yang seimbang kecepatan larinya. Siapa yang paling cepat, dia pemenangnya.

C. Sepak Bola

Pernahkan kalian melihat permainan sepak bola? Apakah kalian sering bermain sepak bola? Bagaimana cara permainannya?

Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga permainan beregu. Sepak bola merupakan olahraga terkenal dan paling digemari oleh masyarakat.

Untuk dapat bermain sepak bola, kalian harus menguasai teknik dasarnya. Teknik dasarnya meliputi menendang, menghentikan/mengontrol, dan menggiring bola.

Bola yang digunakan untuk latihan, usahakan bola yang lebih kecil. Untuk usia pemula seperti ini, gunakan bola nomor 4.

1. Latihan Menendang Bola

Menendang bola dapat dilakukan dengan kaki kiri atau kaki kanan. Ada beberapa cara menendang bola yang harus kalian pelajari. Namun di kelas IV ini, kalian hanya akan mempelajari tendangan dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya:

1. Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
2. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Kemudian arahkan kaki bagian dalam menghadap ke depan.
3. Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.
4. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian kuasai.



Gambar 1.13 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

b. Menendang bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya:

1. Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
2. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Arahkan punggung kaki menghadap ke depan.
3. Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.
4. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian kuasai.



Gambar 1.14 Menendang bola dengan bagian punggung kaki

Dari kedua macam tendangan di atas, kalian dapat melakukan berbagai variasi tendangan. Misalnya melambung, mendatar, menggelinding, lambat, atau cepat. Jenis tendangan kalian sesuaikan dengan kekuatan dan kebutuhannya.

2. Latihan Menghentikan/Mengontrol Bola

Ada beberapa cara menghentikan/mengontrol bola. Sebagai awal latihan, kalian hanya akan mempelajari satu teknik latihan. Latihan ini adalah menghentikan bola dengan telapak kaki/sol sepatu.

Cara melakukannya:

- a. Berat badan ada di kaki tumpu.
- b. Angkatlah kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Arahkan ujung kaki ke depan atas.
- c. Tahan bola dengan sedikit menarik kaki ke belakang. Bola seolah-olah diinjak.
- d. Lakukan latihan ini beberapa kali sampai kalian kuasai.



Gambar 1.15 Menghentikan bola dengan telapak kaki

3. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana/Dimodifikasi

Peraturan bermain sepak bola yang dimodifikasi, artinya disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Contohnya, jumlah pemain sepak bola yang sebenarnya ada 11 orang dalam tiap regu. Oleh karena kurangnya pemain atau kecilnya lapangan maka jumlah pemain diubah menjadi 8 orang. Waktu yang seharusnya 2×45 menit diubah menjadi 2×20 menit. Ayo kita bermain sepak bola di lapangan yang ada di sekolahmu. Persiapkan masing-masing regu, baik putra maupun putri. Bermainlah secara bergantian, misalnya regu putra dahulu, baru kemudian regu putri.



Tugas 3

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan operan dan kontrol bola secara berpasangan. Variasikan dengan tendangan melambung, mendatar, dan menyusur tanah. Ubahlah jarak tendangan dari jarak 10 meter hingga 30 meter.
2. Lakukan permainan sepak bola dengan lama pertandingan 2×20 menit. Jumlah pemain dalam tiap regu 8 orang. Dalam bermain, kalian harus sportif dan tidak boleh curang. Kerja sama pemain dalam satu tim sangat diperlukan. Tunjuk tim terbaik di kelasmu untuk dipertandingkan antarkelas.



Rangkuman

1. Permainan kasti termasuk salah satu olahraga permainan bola kecil beregu.
2. Teknik dasar bermain kasti, yaitu melempar, menangkap, dan memukul bola.
3. Lemparan dalam bola kasti, antara lain melambung, mendatar, dan menyusur tanah/menggelinding.
4. Menangkap bola kasti bisa dengan satu atau dua tangan.
5. Cara mengayunkan pukulan dalam bola kasti menentukan arah bola.
6. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.
7. Latihan dasar atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.
8. Lari terdiri atas lari biasa (joging) dan lari cepat (sprint).
9. Sepak bola termasuk salah satu olahraga permainan bola besar beregu.
10. Teknik dasar bermain sepak bola, yaitu menendang, mengontrol bola, dan menggiring.
11. Peraturan permainan kasti dan sepak bola dapat dimodifikasi sesuai kemampuan anak dan peralatan yang ada.



Refleksi

Kalian telah mempelajari gerakan dasar dalam kasti, lari, dan sepak bola.

1. Apakah kalian sudah bisa melakukan gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola?
2. Apakah kalian dapat berlari dengan variasi arah dan kecepatan?
3. Apakah kalian sudah bisa melakukan tendangan, operan, dan kontrol bola?

Latihan manakah yang menurutmu paling sulit? Gerakan mana yang kalian belum kuasai? Cobalah pelajari kembali dan bertanyalah pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Melempar bola yang jaraknya jauh menggunakan lemparan
 - a. mendatar
 - b. menyusur tanah
 - c. melambung
 - d. menyamping

2. Untuk mematikan lawan menggunakan lemparan
 - a. mendatar
 - b. menyusur tanah
 - c. melambung
 - d. menyamping
3. Pada waktu melempar bola menyusur tanah, posisi badan
 - a. tegak
 - b. berdiri
 - c. jongkok
 - d. bungkuk
4. Jumlah pemain kasti dalam tiap regu ada
 - a. 11 orang
 - b. 12 orang
 - c. 8 orang
 - d. 6 orang
5. Lari termasuk cabang olahraga
 - a. permainan
 - b. senam
 - c. atletik
 - d. renang
6. Lari jarak pendek disebut juga
 - a. sprint
 - b. sprinter
 - c. start
 - d. jogging
7. Pada waktu lari, jika kaki kanan di depan maka tangan kanan ada di
 - a. belakang
 - b. depan
 - c. atas
 - d. samping
8. Jumlah pemain sepak bola dalam setiap regunya ada
 - a. 11 orang
 - b. 12 orang
 - c. 13 orang
 - d. 14 orang
9. Bola ditendang pada bagian bawah, maka arah bola akan
 - a. mendatar
 - b. melambung
 - c. menyusur tanah
 - d. ke samping
10. Operan-operan dalam sepak bola biasanya menggunakan
 - a. punggung kaki
 - b. kaki bagian dalam
 - c. ujung kaki
 - d. kaki bagian luar

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan tiga teknik dasar permainan kasti!
2. Sebutkan dua alat yang harus ada dalam permainan kasti!
3. Apa perbedaan sikap badan antara lari cepat dan lari lambat?
4. Sebutkan dua teknik dasar bermain sepak bola!
5. Bagian kaki manakah yang digunakan untuk menendang bola?

Pelajaran

2

Melatih Kebugaran

Kata Kunci

Daya tahan
Kekuatan otot
Kelenturan
Berlari

Loncat tali
Pull up
Loncat jongkok

Jongkok berdiri
Meliukkan tubuh
Mencium kaki

Apakah kalian sering mengalami sakit? Apakah kalian selalu merasa lemas dan lesu? Jika ya, berarti kalian kurang olahraga. Olahraga yang benar dan teratur akan membuatmu sehat, tidak mudah sakit, merasa lebih bersemangat, dan kuat.

Pada bab ini kita akan berlatih meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan badan. Mari kita berolahraga agar tubuh kita sehat dan bugar.



Sumber: www.images03.olx.co.id

Gambar 2.1 Lari pagi dapat menyehatkan badan

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan.
2. Melakukan latihan kekuatan lengan.
3. Melakukan latihan kekuatan tungkai/kaki.
4. Melakukan gerakan meliukkan tubuh.
5. Melakukan gerakan mencium kaki dengan posisi duduk sila.

A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Agar badan tetap sehat dan kuat, kita perlu berolahraga secara benar dan teratur. Dengan berolahraga, otot menjadi lebih kuat. Daya tahan dan pernapasan juga dapat meningkat.

Apakah kalian tahu definisi daya tahan? Bagaimana bentuk latihannya? Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja atau kegiatan dalam waktu yang cukup lama. Bila daya tahanmu meningkat, kita tidak mudah kelelahan.

1. Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan

Untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan berlari dan meloncat-loncat dalam waktu lama. Kita dapat melakukan latihan seperti berikut.

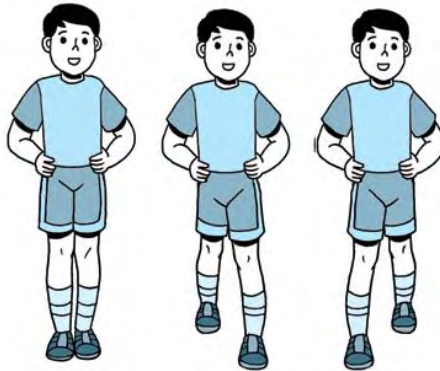
a. Variasi loncat di tempat

1. Loncat dengan variasi kaki ke depan dan ke belakang bergantian

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang, dan kedua kaki rapat.
- Pada saat yang bersamaan, tolakkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan ke belakang.
- Selanjutnya, tolakkan kembali kedua kaki bersamaan. Pada saat melayang, tukar posisi kaki. Kaki kiri ke belakang dan kaki kanan ke depan.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan gerakan kaki ke belakang dan ke depan bergantian.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 2.2 Variasi gerak loncat 1

2. Loncat dengan variasi kaki dibuka ke samping kanan dan kiri bergantian

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang, dan kedua kaki rapat.
- Pada saat yang bersamaan, tolakkan kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ke kanan.
- Selanjutnya, tolakkan kembali kedua kaki ke posisi semula. Pada saat mendarat, kedua kaki rapat.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian menguasainya.



Gambar 2.3 Variasi gerak loncat 2

b. Loncat tali (skipping)

Cara melakukannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Pandangan lurus ke depan.
2. Pegang kedua ujung tali dengan kedua tangan dengan posisi tali di belakang kaki.
3. Putar tali ke depan melalui atas kepala.
4. Pada saat tali di bawah (menyentuh lantai), loncatlah sampai kedua kaki melewati tali.
5. Lakukan latihan beberapa putaran sampai kalian dapat menguasainya. Latihan ini dapat juga dilakukan sambil berlari ke depan.



Gambar 2.4 Gerakan loncat tali

2. Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot

Bagaimana latihan untuk meningkatkan kekuatan otot? Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan, seperti halnya mengangkat beban. Bentuk latihannya adalah sebagai berikut.

a. Latihan gerakan pull up

Latihan ini berguna untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot tangan. Pada latihan ini diperlukan sebuah gawang yang lebih tinggi dari tubuh kita.

Cara melakukannya:

1. Loncatlah meraih gawang dengan kedua tangan. Kalian juga bisa menggunakan kursi untuk meraihnya.
2. Kedua tangan berpegangan pada gawang. Posisi badan menggantung. Kedua kaki tidak menapak pada tanah.
3. Angkat badan sampai leher mendekati gawang, dengan kedua tangan ditekuk.
4. Turunkan badan sampai menggantung kembali. Kedua tangan diluruskan.
5. Lakukan latihan ini berulang-ulang. Makin banyak makin baik.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 2.5 Gerakan pull up

b. Latihan kekuatan tungkai/kaki

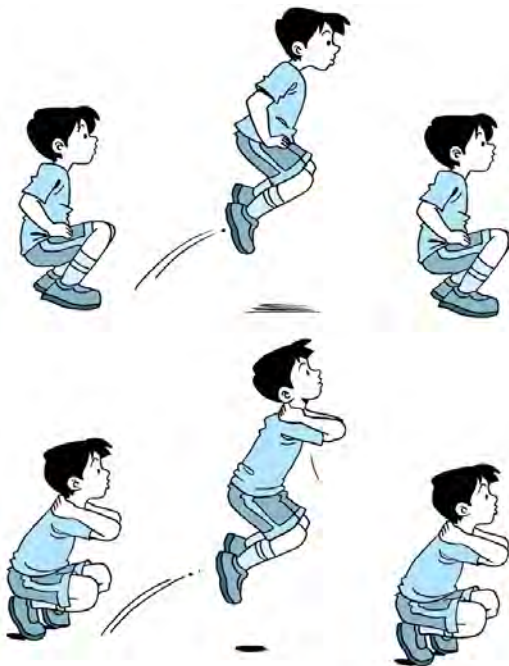
Ada beberapa latihan yang akan dipelajari pada latihan kekuatan tungkai ini, yaitu:

1. Loncat jongkok

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot kaki.

Cara melakukannya:

- Jongkok dengan kedua tangan di pinggang dan kedua kaki dibuka.
- Kemudian tolakkan kedua kaki sekuatnya, sampai badan terdorong ke depan dan melayang.
- Mendarat dengan kedua kaki mengeper sambil menjaga keseimbangan.
- Lakukan latihan ini beberapa kali. Makin banyak makin baik.
- Gerakan loncat jongkok dapat juga dilakukan dengan posisi tangan di tengkuk.



Gambar 2.6 Latihan loncat jongkok

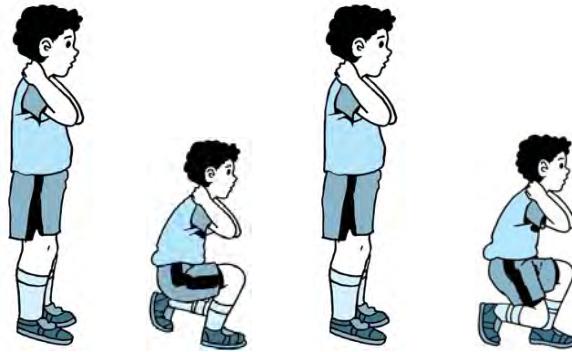
2. Latihan gerakan jongkok berdiri

Latihan ini berguna pula untuk menguatkan otot kaki.

Cara melakukannya:

- Sikap awal badan tegak. Kedua kaki dibuka sedikit. Kedua tangan memegang tengkuk.
- Jongkok dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. Kaki kiri bertumpu pada ujung kaki.
- Berdiri kembali seperti sikap awal.
- Jongkok kembali namun posisi kaki diubah. Kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan. Kaki kanan bertumpu pada ujung kaki.
- Lakukan gerakan jongkok dan berdiri secara berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 2.7 Latihan gerakan jongkok berdiri



Tugas 1

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan gerakan gabungan variasi loncat di tempat. Gabungkan gerakan loncat dengan kaki ke depan, ke belakang, ke samping kiri, dan ke samping kanan. Buatlah dalam bentuk permainan, misalnya 2 atau 3 orang. Siapa yang gerakannya salah harus dihukum.
2. Lakukan gerakan loncat tali secara berpasangan. Masing-masing berdiri berhadapan dan meloncat bersamaan. Siswa yang paling lama meloncat menjadi pemenangnya.
3. Lakukan gerakan pull up minimal sebanyak 5 kali.
4. Lakukan gerakan jongkok berdiri sebanyak 10 kali.

B. Latihan Kelenturan

Agar badan kita tidak kaku, maka kita harus menjaga kelenturan badan. Latihannya dapat dilakukan dengan meliuk-liukkan tubuh dan duduk sila sambung sambil mencium kaki.

1. Latihan Meliukkan Tubuh

Latihan ini berguna untuk melenturkan otot pinggang dan perut.

Cara melakukannya:

- a. Sikap awal berdiri tegak. Kedua kaki kangkang/terbuka. Kedua tangan di pinggang.
- b. Liukkan badan ke kiri, ke depan, ke kanan, dan ke belakang. Gerakannya seperti memutar. Lakukan terus-menerus sebanyak 4 putaran. Selama memutar, kedua kaki tetap pada tempatnya.
- c. Lakukan gerakan yang sama dengan arah putaran yang berlawanan.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 2.8 Gerakan meliukkan badan

2. Latihan Duduk Sila Sambung Mencium Kaki

Cara melakukannya:

- Duduk sila sambung dengan kedua telapak kaki dirapatkan.
- Letakkan kedua tangan di atas kaki. Telapak tangan boleh ditumpuk atau dikaitkan.
- Bungkukkan badan sampai muka menyentuh tangan. Tahan beberapa saat, kemudian bangkit kembali ke sikap awal.
- Lakukan latihan ini beberapa kali.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 2.9 Latihan duduk sila sambung mencium kaki



Tugas 2

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

- Lakukan gerakan meliukkan tubuh dan duduk sila sambung mencium kaki. Liukkan badan berputar ke kiri dan kanan, masing-masing 4 kali. Lakukan gerakan duduk sila sambung mencium kaki sebanyak 4×8 hitungan.
- Peragakan gerakan melenturkan tubuh lainnya.



Rangkuman

1. Daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan badan dapat dilatih dengan berolahraga.
2. Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama. Adapun kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan.
3. Latihan kekuatan otot tungkai/kaki dapat berupa latihan loncat jongkok dan gerakan jongkok berdiri.
4. Latihan meliukkan tubuh berguna untuk melenturkan otot pinggang dan perut.
5. Latihan duduk sila sambung mencium kaki berguna untuk melenturkan otot kaki, pinggang dan punggung.



Refleksi

Kalian telah berlatih gerakan meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan badan.

1. Apakah kalian dapat memvariasikan gerakan lari dan loncat?
2. Bagaimana caramu melatih kekuatan otot kaki dan tanganmu?
3. Sudah dapatkah kalian melatih kelenturan badanmu?

Cobalah kalian tanyakan pada gurumu gerakan-gerakan lainnya. Praktikkan gerakan-gerakan tersebut bersama-sama.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Loncat jongkok berguna untuk melatih otot
 - a. punggung
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. pinggang
2. Gerakan angkat tubuh disebut juga gerakan
 - a. push up
 - b. lompat jauh
 - c. pull up
 - d. sit up

3. Gerakan jongkok berdiri dapat menguatkan otot
 - a. punggung
 - b. tangan
 - c. pinggang
 - d. kaki
4. Gerakan meliukkan badan berguna untuk melenturkan otot
 - a. punggung
 - b. tangan
 - c. pinggang
 - d. kaki
5. Gerakan duduk sila mencium kaki terutama untuk melenturkan otot
 - a. punggung
 - b. tangan
 - c. pinggang
 - d. kaki
6. Berlari dan meloncat berguna untuk melatih
 - a. daya tahan
 - b. kelenturan
 - c. kekuatan
 - d. ketangkasan
7. Dalam gerakan loncat jongkok, mendarat menggunakan
 - a. kaki yang terkuat
 - b. kedua kaki
 - c. kaki kiri
 - d. kaki kanan
8. Pada latihan loncat tali, putaran tali ke depan melewati
 - a. atas kepala
 - b. belakang kepala
 - c. samping kepala
 - d. samping kiri
9. Dalam gerakan loncat jongkok, menolak menggunakan
 - a. kaki kanan
 - b. kedua kaki
 - c. kaki kiri
 - d. kaki yang terkuat
10. Latihan pull up berguna untuk melatih otot
 - a. bahu
 - b. tangan
 - c. perut
 - d. kaki

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan dua gerakan untuk melatih daya tahan!
2. Alat apakah yang digunakan untuk latihan angkat tubuh?
3. Latihan apa saja yang berguna untuk melatih kekuatan otot kaki?
4. Untuk melatih apakah gerakan meliukkan badan?
5. Apa manfaat melatih daya tahan bagi tubuh?

Pelajaran

3

Senam Lantai

Kata Kunci

Head stand
Guling ke depan

Loncat kangkang
Guling ke belakang

Coba amati gambar di bawah ini. Apakah kalian tahu cabang olahraga apakah itu? Ya, itu adalah cabang olahraga senam lantai. Dikatakan senam lantai karena olahraga tersebut dilakukan di lantai.



Sumber: www.4.bp.blogspot.com

Gambar 3.1 Senam lantai

Kalian juga bisa melakukan senam lantai. Tentunya dengan bimbingan dari gurumu. Jika kalian berlatih secara rutin, kalian pasti akan mahir seperti atlet senam lantai pada gambar di atas.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan head stand.
2. Melakukan latihan guling ke depan dan guling ke belakang.
3. Melakukan latihan gabungan guling ke depan dan guling ke belakang.
4. Melakukan latihan lompat kangkang melewati peti.

A. Senam Lantai Tanpa Alat

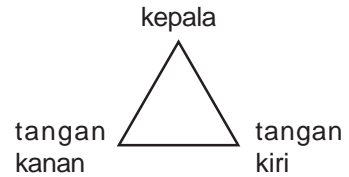
Adakah di antara kalian yang tahu gerakan senam lantai tanpa alat? Bagaimana bentuk latihannya? Senam lantai tanpa alat terdiri atas gerakan *head stand* dan gerakan berguling.

1. Head Stand

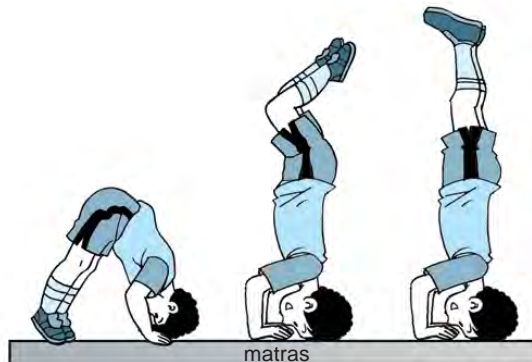
Head stand dikenal juga dengan nama *kop stand* atau berdiri dengan kepala. Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan. Dapat juga untuk melatih kekuatan otot tangan dan leher.

Cara melakukannya:

- Letakkan kepala (dahi) di atas matras. Kedua telapak tangan menempel di matras. Antara kedua tangan dan kepala membentuk segitiga.
- Angkat pantat sampai posisi badan dan kaki membentuk segitiga.
- Angkat kedua kaki ke atas dengan perlahan dalam keadaan ditekuk. Usahakan berat badan lebih banyak pada kedua tangan. Tahan beberapa saat sampai seimbang.
- Jika sudah merasa seimbang, dorong perlahan-lahan kedua kaki ke atas sampai lurus dan rapat. Tahan posisi ini beberapa saat. Jika kalian sudah tidak kuat, jatuhkanlah kaki ke depan secara perlahan. Kemudian diikuti oleh badanmu hingga kembali ke sikap awal.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang. Usahakan mempertahankan posisi head stand lebih lama.



Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.2 Gerakan head stand

Agar tidak terjatuh ke belakang saat melakukan head stand, kalian bisa melakukannya dengan bersandar pada dinding. Dapat juga meminta bantuan gurumu agar menahan badanmu.

2. Berguling

Gerakan berguling ada tiga macam, yaitu berguling ke depan, berguling ke belakang, dan guling lenting. Namun, pada pelajaran kali ini kita hanya membahas guling ke depan dan guling ke belakang dengan sikap awal jongkok. Gerakan berguling harus dilakukan di atas matras agar kalian tidak cedera. Guling ke depan dan ke belakang berguna melatih otot leher.

a. Latihan berguling ke depan

Latihan berguling ke depan dapat dilakukan dengan sikap awal jongkok.

Cara melakukannya:

1. Sikap awal jongkok di matras.
2. Letakkan kedua telapak tangan pada matras di depan kedua kaki.
3. Angkat pantat sampai posisi badan menungging.
4. Tekuk leher sampai dagu menyentuh dada.
5. Letakkan pundak di matras sambil menekuk kedua lengan.
6. Tolakkan kaki sampai tubuh menggelinding.
7. Sikap akhir jongkok kembali.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.3 Latihan guling ke depan

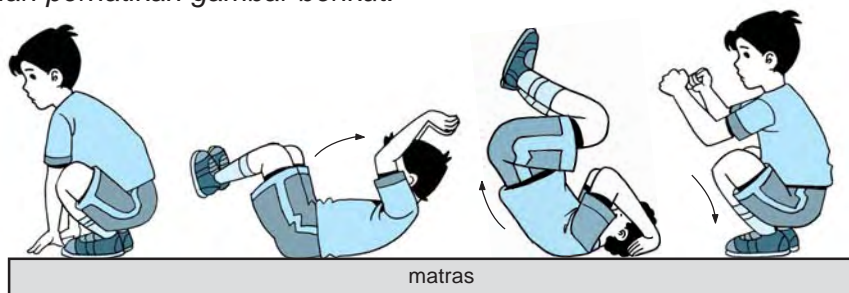
b. Latihan berguling ke belakang

Latihan berguling ke belakang gerakannya hampir sama dengan gerakan berguling ke depan. Berguling ke belakang merupakan kebalikan dari gerakan berguling ke depan.

Cara melakukannya:

1. Sikap awal jongkok di matras.
2. Kedua telapak tangan lurus ke depan.
3. Jatuhkan pantat ke matras. Tolakkan kedua kaki ke belakang dengan kepala ditekuk.
4. Saat bahu menyentuh matras, tekuk kedua siku di samping kepala. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
5. Dorong kedua tangan agar badan terangkat dan menggelinding ke belakang. Kedua kaki ditekuk.
6. Lakukan pendaratan dengan kedua kaki.
7. Sikap akhir jongkok kembali.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.4 Latihan guling ke belakang

c. Latihan gabungan guling ke depan dan guling ke belakang

Gerakan guling ke depan dan ke belakang telah kalian pelajari. Tentu kalian sudah dapat melakukan gerakannya dengan benar. Sekarang, coba kalian gabungkan kedua gerakan tersebut dalam satu rangkaian gerakan.

Cara melakukannya:

1. Sikap awal jongkok dengan kedua telapak tangan menyentuh matras.
2. Lakukan guling ke depan sampai sikap akhir jongkok.
3. Selanjutnya kaki kanan maju, disilang sambil memutar badan.
4. Lanjutkan dengan guling ke belakang. Sikap akhir jongkok kembali.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.5 Latihan gabungan guling ke depan dan guling ke belakang



Tugas 1

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan gerakan head stand dengan bersandar pada tembok.
2. Lakukan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang. Sikap awal dan sikap akhir dalam posisi jongkok. Kemudian rangkaikan kedua gerakan tersebut dalam satu rangkaian.

B. Senam Lantai dengan Alat

Pernahkah kalian melakukan latihan senam lantai dengan alat? Bagaimana bentuk latihannya? Salah satu gerakan senam dengan alat adalah loncat. Loncat yang akan kita pelajari adalah loncat kangkang.

1. Loncat Kangkang

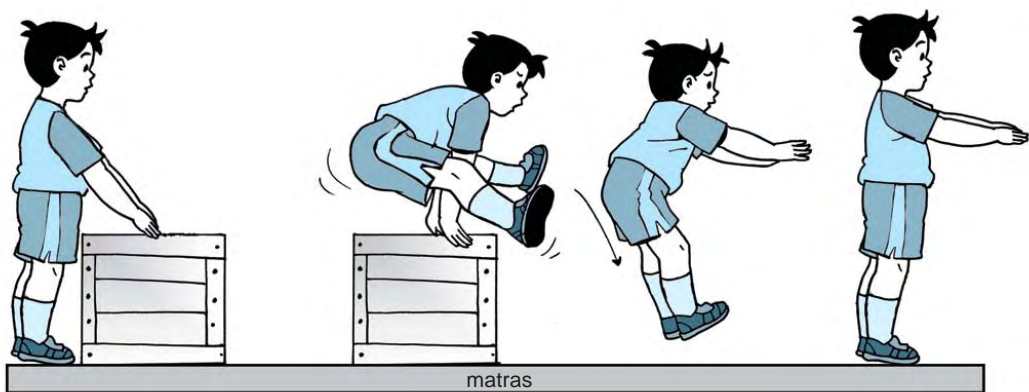
Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot tangan dan kaki. Loncat kangkang dapat dilakukan dengan meloncati punggung temanmu atau peti kayu.

Pada materi ini kita gunakan peti kayu. Peti kayu yang digunakan janganlah terlalu tinggi dan panjang.

Cara melakukannya:

- Siapkanlah peti kayu yang akan kita loncati.
- Latihan awal tidak diawali dengan ancang-ancang (berlari).
- Letakkan kedua telapak tanganmu di atas peti.
- Tolakkan kedua tangan dan kaki sampai badan terangkat. Berat badan ada pada kedua tangan.
- Saat badan terangkat, segera buka kedua kaki selebar mungkin. Usahakan badan dapat melewati peti.
- Saat badan melewati peti, segera lepaskan kedua tangan. Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
- Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.
- Cobalah melakukan latihan ini dengan awalan lari. Dengan berlari, kalian akan lebih jauh meloncat.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.6 Latihan loncat kangkang melewati peti kayu

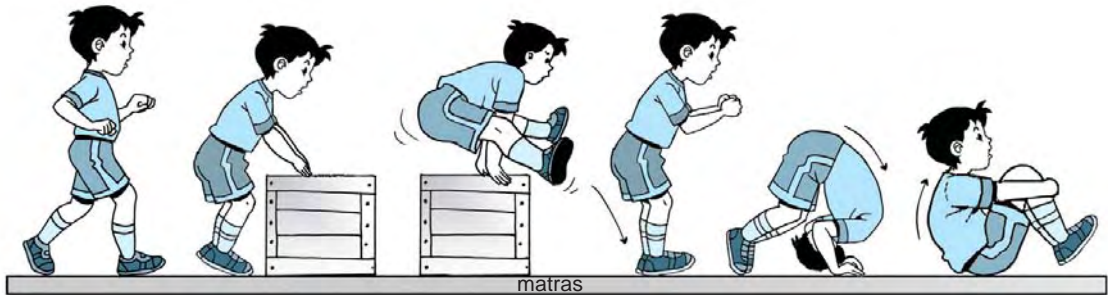
2. Rangkaian Loncat Kangkang Dilanjutkan Guling ke Depan

Loncat kangkang dan guling ke depan telah kalian lakukan. Sekarang cobalah merangkaikan kedua gerakan itu.

Cara melakukannya:

- Tempatkan peti kayu di atas matras.
- Ambillah awalan untuk berlari.
- Larilah pelan menuju peti. Setelah dekat dengan peti, letakkan kedua tangan pada peti.
- Tolakkan kedua kaki dan tangan sehingga badan terangkat.
- Saat badan terangkat, rentangkan kedua kaki ke samping selebar mungkin.
- Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
- Lanjutkan dengan menjatuhkan kedua tangan di atas matras.
- Tempelkan dagu pada dada.
- Rebahkan badan ke depan sehingga tengkuk mengenai matras.
- Setelah pinggul menyentuh matras, tekuk kedua kaki.
- Mendarat menggunakan kedua kaki. Badan dalam keadaan jongkok.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 3.7 Latihan loncat kangkang dilanjutkan guling ke depan

Ingat, berkonsentrasilah dalam melakukan rangkaian gerak ini. Perhatikan petunjuk gurumu. Saat melakukan guling ke depan, jangan bertumpu pada kepala, karena dapat membuat lehermu sakit (cedera).



Tugas 2

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan gerakan loncat kangkang melewati peti. Lakukan dengan awalan lari.
2. Lakukan kombinasi loncat kangkang melewati peti, dilanjutkan dengan berguling ke depan.



Rangkuman

1. Gerakan berdiri dengan kepala (*head stand*) berguna untuk melatih keseimbangan serta kekuatan otot leher dan lengan.
2. Gerakan guling ke depan dan guling ke belakang berguna untuk melatih otot leher.
3. Loncat kangkang melewati atas peti berguna untuk melatih kekuatan otot tangan dan kaki.
4. Loncat kangkang dapat dirangkakan dengan guling ke depan.



Refleksi

Kalian telah berlatih beberapa gerakan senam lantai.

1. Apakah kalian dapat melakukan head stand tanpa bersandar pada tembok?
2. Apakah kalian dapat melakukan guling ke depan dan guling ke belakang dengan benar.
3. Apakah kalian dapat melakukan loncat kangkang dengan awalan lari?

Gerakan manakah yang menurutmu paling sulit? Gerakan manakah yang belum kalian kuasai? Mintalah petunjuk dan bimbingan dari gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

1. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Gerakan berdiri dengan kepala di bawah disebut
 - a. roll
 - b. head stand
 - c. neck keep
 - d. meroda
2. Saat melakukan head stand, berat badan tertumpu pada
 - a. punggung
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. kepala
3. Agar badan terangkat saat melakukan head stand, kita menolak dengan
 - a. pinggang
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. kepala
4. Gerakan berguling sebaiknya dilakukan di
 - a. lantai
 - b. tanah
 - c. matras
 - d. pasir
5. Pada waktu berguling posisi dagu menempel pada
 - a. matras
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. dada

6. Saat berguling dan mengangkat pinggul ke atas menggunakan tumpuan
 - a. kaki
 - b. tengkuk
 - c. kepala
 - d. tangan
7. Saat melakukan head stand, bagian kepala yang digunakan untuk bertumpu adalah
 - a. ujung kepala
 - b. dahi
 - c. tengkuk
 - d. leher
8. Gerakan loncat kangkang berguna untuk melatih kekuatan otot
 - a. kaki dan pinggang
 - b. tangan dan kaki
 - c. pinggang
 - d. kaki dan punggung
9. Posisi kaki saat berada di atas peti adalah
 - a. dirapatkan
 - b. dibuka lebar
 - c. diluruskan ke belakang
 - d. diluruskan ke depan
10. Tumpuan yang digunakan waktu loncat kangkang adalah
 - a. telapak tangan
 - b. jari-jari tangan
 - c. siku
 - d. pergelangan tangan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan dua contoh senam lantai tanpa alat!
2. Apakah manfaat gerakan loncat kangkang?
3. Bagaimana posisi badan saat melakukan head stand?
4. Bagaimana sikap awal guling ke depan?
5. Bagaimana posisi tangan saat loncat kangkang melewati peti?

Kata Kunci

SKJ usia SD
Senam dasar tanpa irama
Pemanasan

Latihan inti
Pendinginan

Pernahkah kalian melihat kumpulan orang sedang melakukan senam yang diiringi dengan musik? Senam yang diiringi dengan musik dinamakan senam irama. Mungkin dari kalian ada yang pernah mengikuti senam irama. Tentu menyenangkan, bukan?



Sumber: www.1.bp.blogspot.com

Gambar 4.1 Siswa-siswi SD melakukan senam irama

Pada bab ini kalian akan diajak melakukan senam irama yang sesuai untuk siswa SD. Senam tersebut adalah senam kesegaran jasmani (SKJ) usia SD. Kalian juga akan diajak melakukan senam tanpa irama. Senam tanpa irama dapat kita lakukan kapan pun dan di mana pun.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan senam dasar dengan irama (SKJ usia SD).
2. Melakukan latihan senam dasar tanpa irama.

A. Senam Dasar Berirama (SKJ Usia SD)

SKJ usia SD terdiri atas tiga pokok latihan, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Perbedaan antara SKJ usia SD dengan SKJ 2000 adalah hitungan per setengah gerakan. SKJ 2000 hanya 8 hitungan, sedangkan SKJ usia SD 16 hitungan. SKJ usia SD bertujuan agar anak-anak Indonesia selalu sehat jasmani dan rohani.

1. Latihan Pemanasan

a. Sikap permulaan

Cara melakukannya:

Sikap awal : Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1–4 : Ayunkan lengan dari bawah ke atas. Jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 4, kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 5–8 : Lanjutkan ke posisi sembah di depan dada. Pada hitungan 8, tangan kanan menyilang di depan tangan kiri pada pergelangan tangan. Telapak tangan menghadap ke dada.

Hitungan 1–8 : Pertahankan posisi sembah tersebut. Kembali ke sikap awal pada hitungan 8.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.2 Sikap awal gerak pemanasan

Tujuan gerakan ini untuk menyiapkan tubuh dalam gerakan senam selanjutnya. Gerakan pemanasan, dimulai dengan gerakan-gerakan ringan. Tujuannya untuk meningkatkan fungsi pernapasan dan peredaran darah agar suhu tubuh meningkat.

b. Latihan I

Hitungan 1–16 : Berjalan di tempat sebanyak 2×8 hitungan, dimulai dari kaki kanan. Lutut diangkat setinggi paha. Tangan diayun secara bergantian setinggi dada ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal.

Hitungan 1–16 : Ulangi gerakan berjalan di tempat sebanyak 2×8 hitungan.

Hitungan 1–2 : Lengan diayunkan lurus ke depan. Telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari tangan lurus.

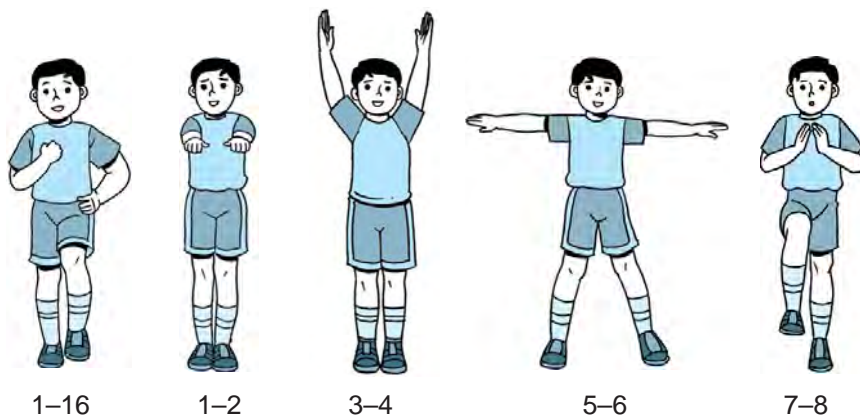
Hitungan 3–4 : Lengan diayunkan lurus ke atas. Telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5–6 : Lengan diayunkan lurus ke samping. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 7–8 : Tepuk tangan dua kali di depan dada.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.3 Gerakan 1 latihan pemanasan I

Tujuan gerakan ini untuk menyiapkan otot leher, bahu, badan bagian atas, dan pergerakan otot kaki.

Hitungan 1–16 : Ulangi gerakan berjalan di tempat 2×8 hitungan. Dimulai dari kaki kanan sambil melakukan gerakan berikut.

Hitungan 1–2 : Lengan diayunkan lurus ke samping. Telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari diluruskan.

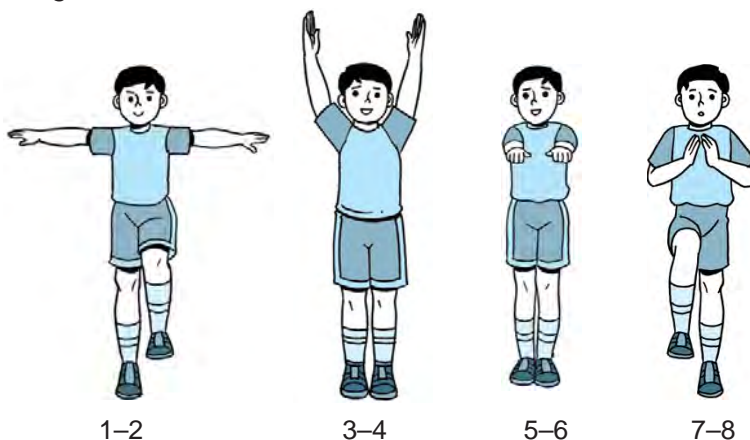
Hitungan 3–4 : Lengan diayunkan lurus ke atas. Telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5–6 : Lengan diayunkan lurus ke depan. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 7–8 : Tepuk tangan dua kali di depan dada.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.4 Gerakan 2 latihan pemanasan I

c. Latihan II

Hitungan 1–2 : Bukalah kedua kaki selebar bahu. Kedua tangan di pinggang. Pandangan lurus ke depan. Tekuk kedua lutut hingga lurus dengan jari-jari kaki.

Hitungan 3–4 : Luruskan lutut (tegak).

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sambil melakukan gerakan berikut.

Hitungan 1–2 : Kepala diputar ke kanan.

Hitungan 3–4 : Kepala kembali lurus.

Hitungan 5–6 : Kepala diputar ke kiri.

Hitungan 7–8 : Kepala kembali lurus.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sambil melakukan gerakan berikut.

Hitungan 1–2 : Kepala jatuhkan ke kanan. Pandangan tetap lurus ke depan.

Hitungan 3–4 : Kepala kembali lurus.

Hitungan 5–6 : Kepala jatuhkan ke kiri. Pandangan juga tetap lurus ke depan.

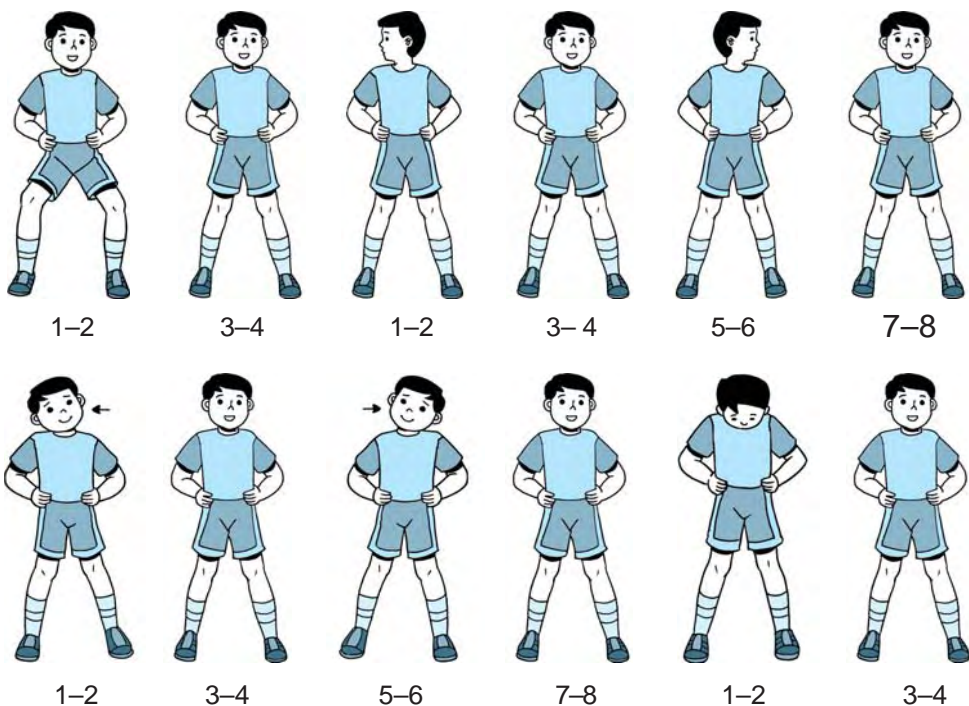
Hitungan 7–8 : Kepala kembali lurus.

Hitungan 1–2 : Tundukkan kepala. Pandangan mengikuti arah kepala.

Hitungan 3–4 : Kepala kembali lurus.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.5 Gerakan latihan pemanasan II

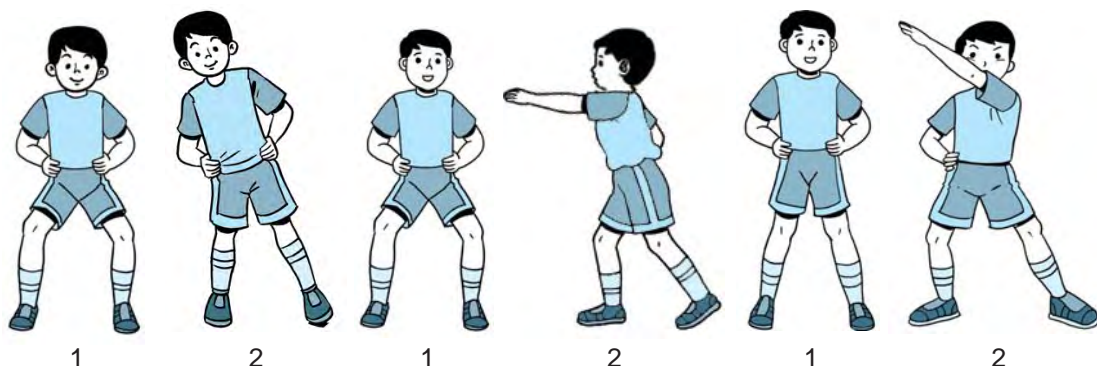
d. Latihan III

Hitungan 1–16 : Kedua tangan di pinggang, lakukan gerakan sebagai berikut.

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai tepat berada di atas jari-jari kaki.

- Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut. Pindahkan berat badan ke kanan. Kaki kiri bertumpu pada ujung telapak kaki kiri.
- Hitungan 3–4 : Gerakannya seperti hitungan 1–2 di atas, namun berat badan dipindahkan ke kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas sambil melakukan gerakan berikut.
- Hitungan 1 : Kedua lengan di pinggang. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diluruskan ke kanan setinggi bahu. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah.
- Hitungan 3–4 : Gerakannya seperti hitungan 1–2 di atas, namun lengan kanan diluruskan ke kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1 : Kedua tangan di pinggang. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diluruskan ke sudut kanan atas melalui samping telinga. Kaki kiri hingga jari tangan kiri membentuk garis diagonal. Telapak tangan menghadap ke kanan. Pandangan mata lurus ke depan.
- Hitungan 3–4 : Lakukan seperti hitungan 1–2 di atas, namun ke arah sebaliknya. Lengan kanan diluruskan ke sudut kiri atas.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.

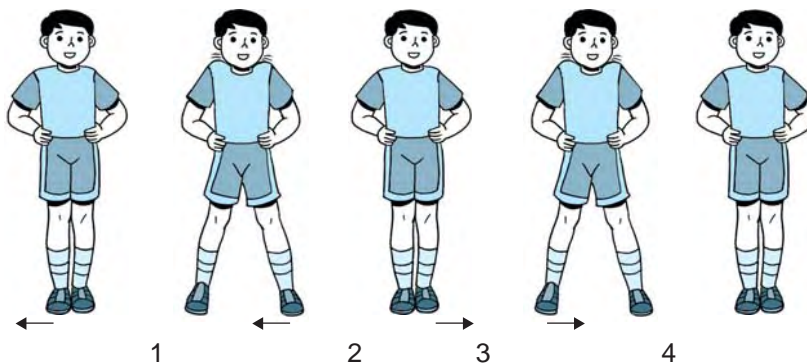


Gambar 4.6 Gerakan 1, 2, dan 3 latihan pemanasan III

e. Latihan IV

- Hitungan 1–16 : Kedua kaki rapat, tangan di pinggang, dan lakukan gerakan berikut.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu. Angkat kedua bahu ke atas.
- Hitungan 2 : Kaki kiri tutup ke arah kaki kanan. Bahu diturunkan kembali.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, namun langkahkan kaki ke kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.7 Gerakan latihan pemanasan IV

Gerakan berikut sama seperti gerakan di atas. Namun, kaki dilangkahkan dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri secara bergantian.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu. Angkat kedua bahu ke atas.

Hitungan 2 : Kaki kiri tutup ke arah kaki kanan. Bahu diturunkan kembali.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas, namun langkahkan kaki ke kiri.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

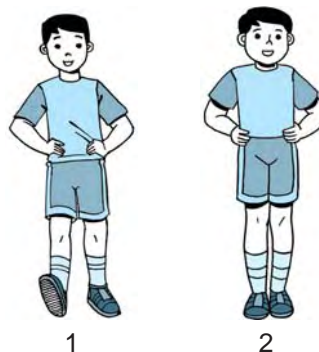
f. Latihan V

Hitungan 1 : Tumit kaki kanan ayunkan ke depan menyentuh lantai. Jari-jari kaki kanan mengarah ke atas. Lutut kiri ditekuk di atas jari-jari kaki kiri.

Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke posisi awal. Kedua lutut lurus.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas dengan kaki kiri.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas sekali lagi.



Gambar 4.8 Gerakan 1 latihan pemanasan V

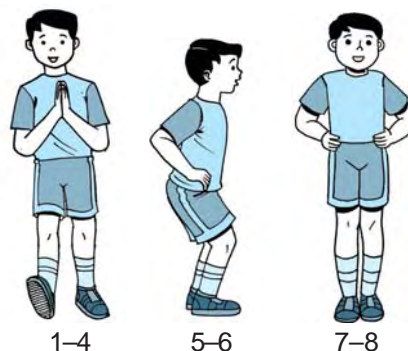
Hitungan 1 : Ulangi hitungan 1 di atas dengan kaki kanan. Tepuk tangan di depan dada.

Hitungan 2–4 : Pertahankan posisi hitungan 1. Tepuk tangan di depan dada.

Hitungan 5–6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut. Kedua kaki sejajar dan kedua tangan kembali ke pinggang.

Hitungan 7–8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas, namun dengan kaki kiri.

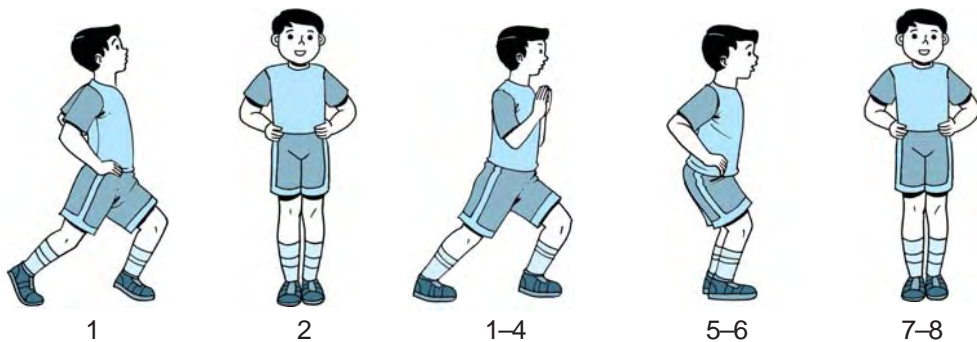


Gambar 4.9 Gerakan 2 latihan pemanasan V

- Hitungan 1 : Tariklah kaki kanan ke belakang. Ujung telapak kaki kanan menyentuh lantai. Lutut kiri ditekuk di atas jari-jari kaki kiri.
- Hitungan 2 : Tutup kaki kanan dan kembali tegak. Posisi kedua lutut lurus.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas dengan kaki kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas sekali lagi.

- Hitungan 1 : Ulangi hitungan 1 di atas, tetapi seluruh telapak kaki di lantai. Tepuk tangan 3 kali di depan dada.
- Hitungan 2–4 : Pertahankan posisi hitungan 1. Tepuk tangan 3 kali di depan dada.
- Hitungan 5–6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut. Kedua kaki sejajar dan kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 7–8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas, namun dengan kaki kiri.

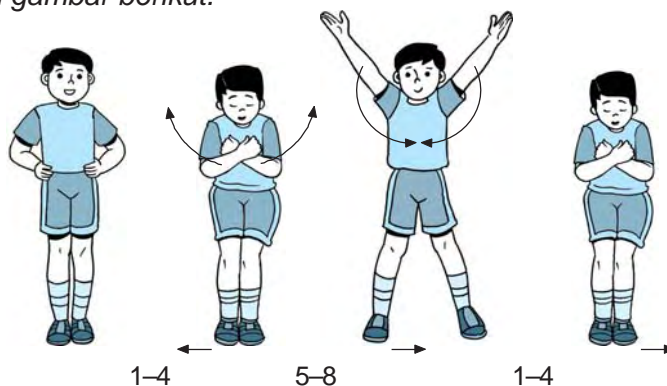
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.10 Gerakan 3 dan 4 latihan pemanasan V

- Hitungan 1–4 : Tekuk kedua lutut, badan sedikit membungkuk. Pandangan mata ke jari-jari kaki. Kedua lengan silang di dada dengan jari-jari tangan mengepal.
- Hitungan 5–8 : Kaki kanan dibuka selebar bahu sambil meluruskan lutut. Badan kembali tegak. Kedua tangan diluruskan ke atas membentuk huruf V.
- Hitungan 1–4 : Tutup kaki kanan sambil kembali ke gerakan awal.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 5–8 di atas, namun dengan membuka kaki kiri.

Mari perhatikan gambar berikut.

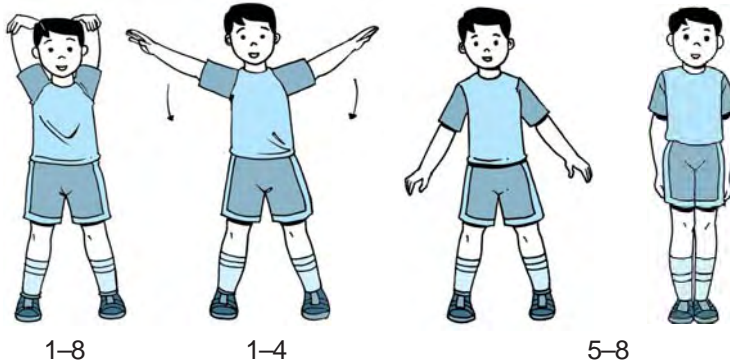


Gambar 4.11 Gerakan 5 latihan pemanasan V

Hitungan 1–8 : Kedua kaki dibuka selebar bahu. Peluk siku dengan telapak tangan di atas kepala, sedikit di belakang kepala. Pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1–8 : Kedua lengan diluruskan ke samping atas. Perlahan-lahan dikibaskan ke bawah dan ke atas sebanyak 7 kali. Pada hitungan 8 kembali ke sikap awal dengan merapatkan kaki kiri ke kaki kanan.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.12 Gerakan 6 latihan pemanasan V

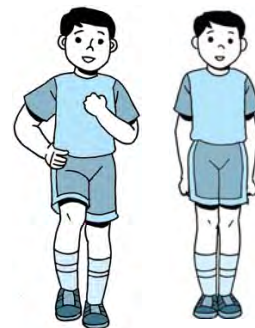
2. Latihan Inti

Sikap awal:

Berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Lengan lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke samping paha.

Gerakan intro

Hitungan 1–16 : Berjalan di tempat 2 × 8 hitungan. Dimulai dengan mengangkat lutut kanan setinggi paha. Lengan diayunkan bergantian setinggi dada ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal. Pada hitungan 8 kembali ke sikap awal, tetapi tangan dalam keadaan mengepal. Kepalan tangan mengarah ke paha.



Gambar 4.13 Gerakan intro latihan inti

Tujuan gerak latihan inti untuk meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh. Latihannya meliputi:

- Melatih keseimbangan.
- Mempercepat kesiapan dalam memindahkan berat badan.
- Mengasah koordinasi anak.
- Menguatkan otot-otot yang dirangkum dengan gerak dasar olahraga prestasi.

a. Latihan inti nomor 1

- Hitungan 1 : Angkat lutut kanan setinggi pinggul, membentuk sudut 90° . Angkat lengan kanan lurus ke samping setinggi bahu, lengan kiri ditekuk di depan dada. Kedua tangan mengepal dan kepala mengarah ke bawah.
- Hitungan 2 : Kaki rapat dan tangan kembali ke sikap awal. Kedua tangan mengepal dan kepala mengarah ke paha.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, namun ke arah sebaliknya.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

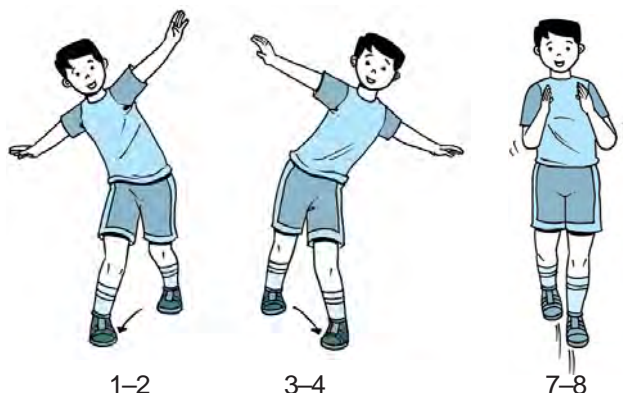


Gambar 4.14 Gerakan 1 latihan inti nomor 1

Tujuan dari gerakan latihan inti nomor 1 adalah untuk melatih keseimbangan, menguatkan otot-otot perut dan punggung. Gerakan ini juga memperbaiki *pronation* (telapak kaki yang datar) pada gerakan berjalan dalam satu garis.

- Hitungan 1–8 : Berjalan di tempat sebanyak 8 kali mulai dari kaki kanan, lutut diangkat setinggi paha. Lengan diayun bergantian setinggi dada ke arah dagu.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas.
- Hitungan 1–16 : Gerakannya seperti berjalan pada balok keseimbangan. Bentuk gerakannya sebagai berikut.
- Hitungan 1–2 : Kaki kanan maju di depan kaki kiri. Kedua lutut sedikit ditekuk. Tangan membentuk diagonal dengan jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 3–4 : Kaki kiri maju di depan kaki kanan. Kedua lutut sedikit ditekuk. Tangan membentuk diagonal dari tangan kanan di atas ke tangan kiri di bawah.
- Hitungan 5–6 : Ulangi hitungan 1–2 di atas.
- Hitungan 7–8 : Loncat dengan dua kaki, kaki kanan tetap di depan kaki kiri. Mendarat dengan menekuk lutut. Tepuk tangan di depan dada sebanyak 2 kali.

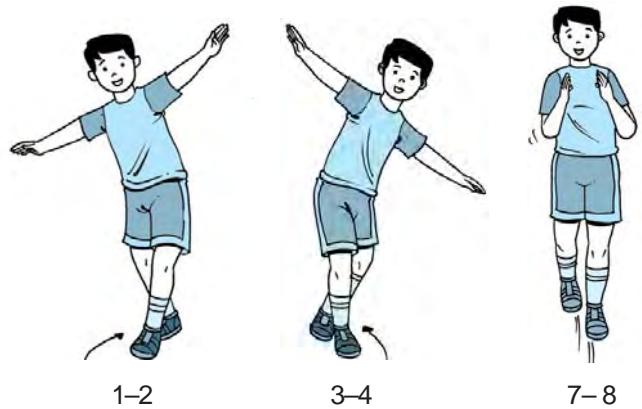
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.15 Gerakan 2 latihan inti nomor 1

- Hitungan 1–2 : Gerakannya seperti hitungan 1–2 di atas. Namun, kaki kanan mundur di belakang kaki kiri.
- Hitungan 3–4 : Gerakannya seperti hitungan 3–4 di atas. Namun, kaki kiri mundur di belakang kaki kanan.
- Hitungan 5–6 : Ulangi hitungan 1–2 di atas.
- Hitungan 7–8 : Loncat dengan dua kaki. Kaki kanan tetap di belakang kaki kiri. Tepuk tangan di depan dada 2 kali.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.16 Gerakan 3 latihan inti nomor 1

Gerakan peralihan (2 × 8 hitungan)

- Hitungan 1–7 : Berjalan di tempat selama 8 hitungan. Dimulai dari kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi dada. Lengan diayun bergantian setinggi dada ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal. Pada hitungan ke-7 jari-jari tangan menyentuh dada. Siku mengarah ke samping.
- Hitungan 8 : Kedua tangan lurus ke atas membentuk huruf V. Jari-jari tangan lurus dan rapat. Telapak tangan mengarah ke dalam. Sambil bersorak "hore!".



Gambar 4.17 Gerakan peralihan latihan inti nomor 1

- Hitungan 1–8 : Lanjutkan berjalan di tempat 8 hitungan untuk latihan inti nomor 1. Pada hitungan 8 kembali ke sikap awal. Tangan dalam keadaan mengepal dan kepala mengarah ke paha.
- Ulangi latihan inti nomor 1 beberapa kali.

b. Latihan inti nomor 2

Hitungan 1–16 : Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut lurus dengan jari-jari kaki. Kedua lengan lurus ke bawah. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke paha.

Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut. Pindahkan berat badan ke kanan. Kaki kiri bertumpu pada ujung telapak kaki kiri. Ayunkan kedua lengan setinggi bahu. Telapak tangan mengarah ke bawah. Badan bagian atas (pinggang ke atas) berputar ke kanan. Pandangan mengikuti gerakan.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, namun arah putaran ke kiri.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.



Gambar 4.18 Gerakan 1 latihan inti nomor 2

Tujuan gerakan ini untuk melatih kecepatan gerak, perpindahan dari satu sisi ke sisi lain dengan berayun dan lompat.

Hitungan 1–16 : Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Berdiri tegak dengan kaki terbuka. Kedua lengan lurus di samping badan. Telapak tangan menghadap ke paha.

Hitungan 2 : Badan bagian atas (pinggang ke atas) dimiringkan ke kanan. Telapak tangan kiri bergeser ke pinggang. Jari-jari tangan kiri rapat mengarah ke bawah. Tangan kanan diayunkan ke kanan setinggi pinggul. Jari-jari tangan kanan lurus. Telapak tangan kanan mengarah ke bawah. Pandangan ke jari tangan kanan.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, namun ke arah kiri.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.



Gambar 4.19 Gerakan 2 latihan inti nomor 2

Hitungan 1–8 : Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 4 kali. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Berdiri dengan kaki terbuka. Kedua lengan lurus ke bawah di depan paha (tidak menyentuh paha). Telapak tangan menghadap ke paha.

Hitungan 2 : Ayunkan kedua lengan ke kanan sejajar setinggi bahu. Telapak tangan mengarah ke bawah. Badan bagian atas diputar mengikuti ayunan tangan. Pandangan ke jari tangan kanan.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, namun ke arah kiri.

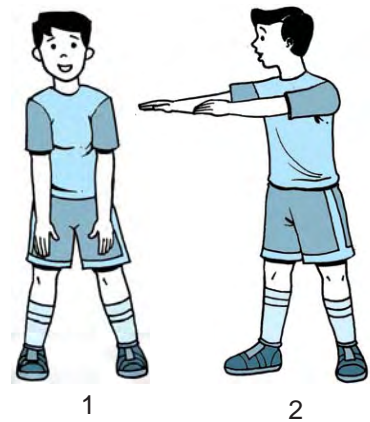
Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Langkahkan kedua kaki ke kanan dan ke kiri. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1–4 : Langkahkan kedua kaki ke kanan. Ayunkan kedua lengan membuat putaran satu setengah lingkaran berlawanan arah putaran jarum jam. Pada hitungan 4, kedua lengan tiba di samping kanan sejajar bahu. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pandangan ke jari tangan kanan.

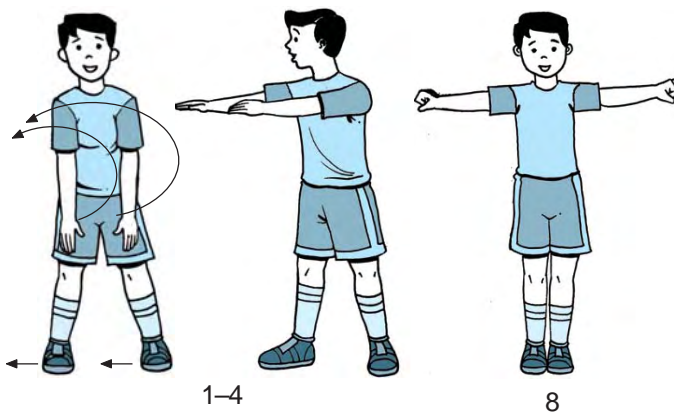
Hitungan 5–8 : Langkahkan kedua kaki ke kiri. Ayunkan kedua lengan membuat putaran satu setengah lingkaran searah putaran jarum jam. Pada hitungan 4, kedua lengan tiba di samping kiri sejajar bahu. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pandangan ke jari tangan kiri.

Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sebanyak 2 kali. Pada hitungan 8 terakhir, kedua lengan direntangkan di samping bahu. Jari-jari tangan mengepal dan kepala mengarah ke bawah. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 4.20 Gerakan 3 latihan inti nomor 2

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.21 Gerakan 4 latihan inti nomor 2

Gerakan peralihan (2 × 8 hitungan)

Ulangi latihan inti nomor 2 dan gerakan peralihan.

c. Latihan inti nomor 3

Hitungan 1–16 : Gerakan silat sikut silang. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Angkatlah lutut kanan serong ke kiri depan membentuk sudut 90°. Tangan kanan tetap di samping bahu. Siku kiri menyikut ke arah lutut kanan di depan bahu kiri. Kepalan tangan mengarah ke dahi. Pandangan lurus ke depan.

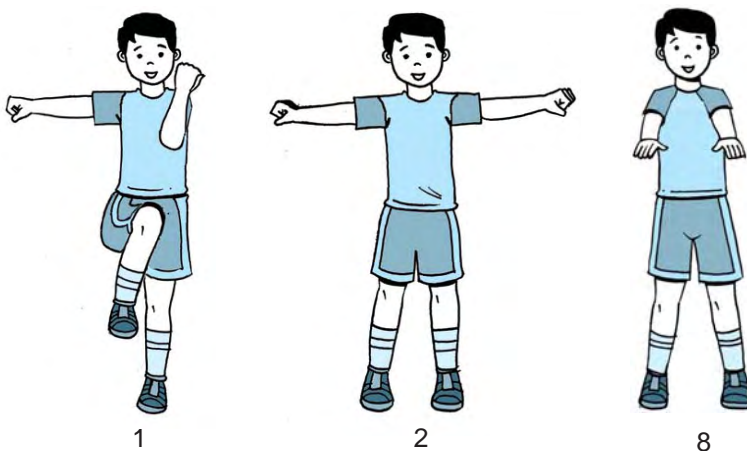
Hitungan 2 : Kaki kanan dibuka selebar bahu. Kedua lengan direntangkan di samping bahu. Jari-jari tangan mengepal dan kepalan mengarah ke bawah.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, dengan gerakan lutut kiri dan siku kanan.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8, kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan diluruskan ke depan sejajar bahu. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.22 Gerakan 1 latihan inti nomor 3

Adapun tujuan gerakan ini untuk meningkatkan koordinasi gerak antaranggota tubuh.

Hitungan 1–16 : Gerakan silat sikut belakang. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Angkat kaki kanan dan silangkan ke kiri di belakang betis kiri (tidak menyentuh betis). Kedua siku menyikut ke belakang. Kepalan tangan di samping pinggang dan mengarah ke atas. Pandangan lurus ke depan.

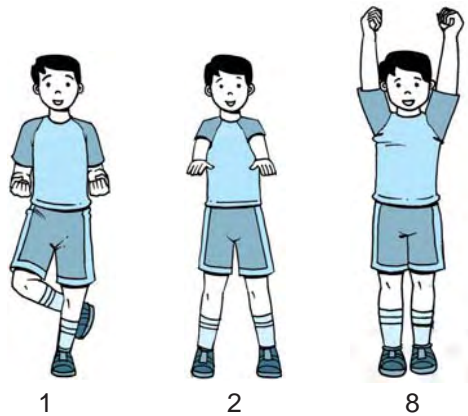
Hitungan 2 : Buka kaki kanan selebar bahu. Kedua tangan diluruskan ke depan sejajar bahu. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas dengan mengangkat kaki kiri.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8, kaki kiri kembali ke sikap awal. Kedua tangan lurus ke atas kepala. Jari-jari tangan mengepal dan kepalan mengarah ke dalam.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.23 Gerakan 2 latihan inti nomor 3

Hitungan 1–16 : Gerakan silat kepruk tangan menyilang. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 1 : Angkat lutut kanan setinggi pinggul membentuk sudut 90° . Kepalan tangan kiri memukul lutut kanan dengan kepalan menghadap ke atas. Pandangan lurus ke depan.

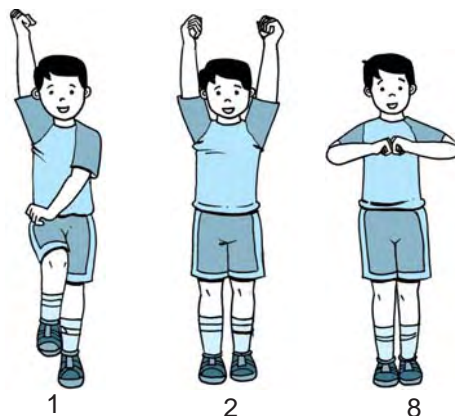
Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke sikap awal. Kedua lengan kembali lurus ke atas. Jari-jari tangan mengepal dan kepalan mengarah ke dalam.

Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 dengan mengangkat kaki kiri dan memukul dengan tangan kanan.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8, kaki kiri kembali ke sikap awal. Kedua lengan ditekuk di depan dada. Jari-jari tangan mengepal saling meninju dan kepalan mengarah ke bawah.

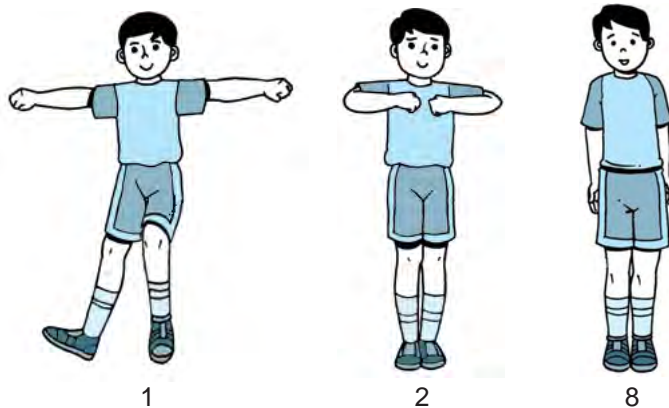
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.24 Gerakan 3 latihan inti nomor 3

- Hitungan 1 : Kaki kanan diluruskan ke samping dengan tumit menyentuh lantai. Jari-jari kaki kanan menghadap ke atas. Lutut kiri ditekuk lurus dengan jari-jari kaki. Luruskan siku hingga kedua lengan lurus di samping bahu. Kedua tangan mengepal dan kepalan mengarah ke bawah. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke sikap awal. Kedua siku kembali ditekuk di depan dada.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas dengan kaki kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8, kaki kiri kembali ke sikap awal. Kedua tangan lurus ke bawah di samping badan.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.25 Gerakan 4 latihan inti nomor 3



Gerakan peralihan (2 × 8 hitungan)

Untuk latihan inti nomor 3, pada hitungan 8 terakhir kedua lengan lurus di samping bahu. Jari-jari tangan mengepal dan kepalan tangan mengarah ke bawah. Pandangan lurus ke depan.

Ulangi latihan inti nomor 3.

d. Latihan inti nomor 4

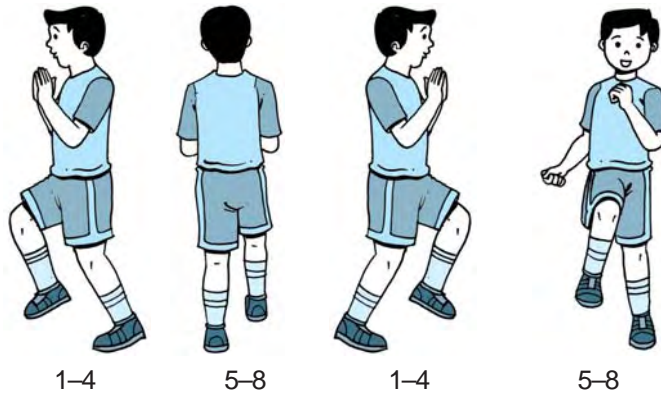
Hitungan 1–16 : Lari di tempat (joging) sebanyak 2 × 8 hitungan. Lutut diangkat setinggi paha, dimulai dengan kaki kanan. Lengan diayunkan bergantian setinggi dada ke arah dagu. Jari-jari tangan mengepal.

Hitungan 1–32 : Joging sambil bergerak membentuk arah , kemudian membentuk arah . Lengan tetap diayun bergantian. Rincian hitungan dan arah gerakannya adalah sebagai berikut.

Hitungan 1–4 : Menghadap kanan, kemudian lari maju ke kanan. Pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali.

- Hitungan 5–8 : Menghadap kanan, kemudian lari maju ke belakang. Pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 1–4 : Menghadap kanan, kemudian lari maju ke kiri. Pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 5–8 : Menghadap kanan, kemudian lari maju ke depan. Pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas ke arah kiri.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.26 Gerakan 1 latihan inti nomor 4

- Hitungan 1–16 : Lompat serong (*ski jump*) kanan dan kiri di tempat secara bergantian sebanyak 8 kali. Bentuk gerakannya sebagai berikut.

- Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke samping. Jari-jari kaki kanan mengarah ke sudut kanan depan. Kedua lutut sedikit ditekuk. Seluruh badan menghadap ke sudut kanan depan. Siku ditekuk dengan tangan mengepal di samping pinggang. Kepalan tangan mengarah ke dalam. Kemudian lengan diayun dari samping pinggang ke depan dada. Pandangan ke sudut kanan depan.

- Hitungan 2 : Loncat, kaki kiri menutup ke arah kaki kanan. Badan menghadap ke depan. Tepuk tangan di depan dada.

- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas ke sudut kiri depan dengan kaki kiri.

- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8 kembali ke sikap awal dengan kedua tangan di pinggang.



Gambar 4.27 Gerakan 2 latihan inti nomor 4

Gerakan peralihan (2 × 8 hitungan)

Ulangi latihan inti nomor 4.

e. *Latihan inti nomor 5*

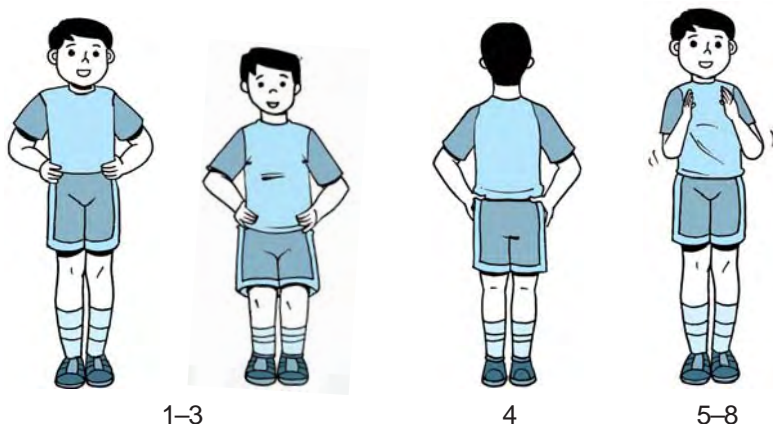
- Hitungan 1 : Loncat sambil membuka kedua kaki selebar bahu. Pandangan mata lurus ke depan.
- Hitungan 2 : Loncat bertumpu pada kaki kanan. Kaki kiri diangkat menyilang ke belakang betis kanan (tidak menyentuh betis).
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas, dengan meloncat bertumpu pada kaki kiri.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Loncat kangkang (*jumping jack*) selebar bahu sebanyak 4 kali. Kedua tangan di samping dan pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 2 × 8 di atas.



Gambar 4.28 Gerakan 1 latihan inti nomor 5

- Hitungan 1–3 : Loncat dengan kedua kaki tertutup, sambil berputar setengah putaran ke kanan. Kemudian berakhir menghadap ke depan.
- Hitungan 4 : Loncat dengan kedua kaki tertutup, sambil berputar setengah putaran ke kanan. Kemudian berakhir menghadap ke belakang sambil berteriak "hap".
- Hitungan 5–8 : Luruskan kedua lutut sambil bertepuk tangan di depan dada sebanyak 2 kali, yaitu pada hitungan 5 dan 7.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas, dimulai dengan menghadap belakang. Berputar setengah putaran ke kanan, berakhir menghadap ke depan.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 2 × 8 di atas, namun hanya berputar ke arah kiri.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.29 Gerakan 2 latihan inti nomor 5

Gerakan peralihan (2 × 8 hitungan)

Untuk latihan inti nomor 5, pada hitungan terakhir kembali ke sikap awal dengan tangan di pinggang.

f. Latihan irama I

Hitungan 1–4 : Berjalan maju sambil menekuk lutut lurus dengan jari-jari kaki. Dimulai dengan kaki kanan sebanyak 4 langkah. Pandangan lurus ke depan.

Hitungan 5–8 : Berjalan di tempat sambil mengangkat tumit (jinjit) sebanyak 4 kali. Dimulai dengan kaki kanan. Kedua tangan diluruskan ke atas kepala. Jari-jari tangan lurus dan telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas, tetapi berjalan mundur. Dimulai dengan kaki kanan.

Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas.



Gambar 4.30 Gerakan 1 latihan irama I

Adapun tujuan gerak ini untuk melatih irama (ritme), sekaligus menurunkan aktivitas yang sudah berlalu.

Hitungan 1–4 : Berjalan di tempat sebanyak 4 kali. Dimulai dengan kaki kanan. Lutut diangkat setinggi paha. Kedua tangan di pinggang.

Hitungan 5–8 : Buatlah langkah segitiga (*triangle walk*). Kedua tangan tetap di pinggang. Rincian hitungan dan gerakannya sebagai berikut.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan maju serong kanan selebar bahu.

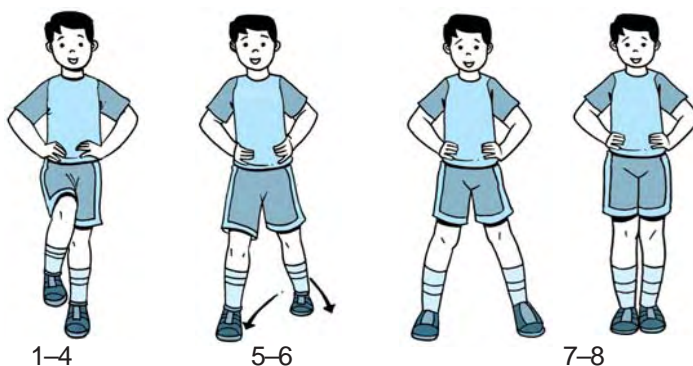
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri maju serong kiri selebar bahu. Posisi kaki kiri di samping kaki kanan.

Hitungan 7 : Langkahkan kaki kanan mundur serong ke kiri (kembali ke tempat semula).

Hitungan 8 : Tutup dengan kaki kiri.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.31 Gerakan 2 latihan irama I

Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas sebanyak 2 kali. Namun, lengan diayun secara bergantian setinggi dada ke arah dagu dan jari-jari tangan mengepal.

g. Latihan irama II

Hitungan 1 : Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lutut ditekuk hingga lurus dengan jari-jari kaki. Lengan kiri diluruskan ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus dan telapak tangan menghadap ke sisi paha. Lengan kanan diangkat ke samping setinggi bahu. Lengan atas dan bawah membentuk sudut 90° . Jari-jari tangan ada di depan bahu.

Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut. Lengan kanan kembali lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke paha.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas dengan lengan kiri.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sekali lagi.

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai lurus dengan jari kaki. Lengan kiri lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus dan telapak tangan menghadap ke paha. Lengan kanan diangkat melalui depan ke atas di samping telinga (membentuk setengah lingkaran). Jari-jari tangan lurus. Pada saat di atas, telapak tangan menghadap ke depan.

Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut. Lengan kanan diayunkan kembali ke sikap awal melalui belakang. Pada saat di belakang, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 dengan lengan kiri.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

Mari perhatikan gambar berikut.



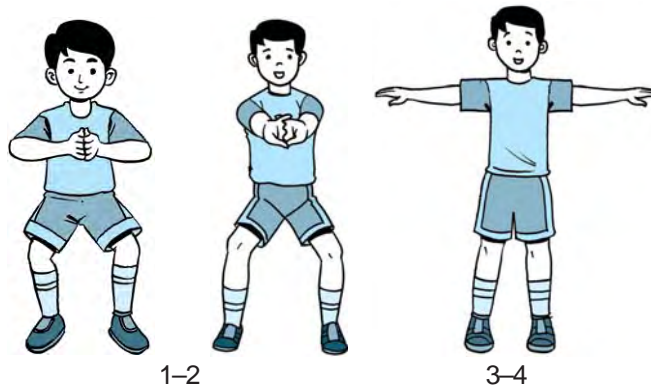
Gambar 4.32 Gerakan 1 latihan irama II



Gambar 4.33 Gerakan 2 latihan irama II

- Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut. Kedua lengan ditekuk di depan dada. Telapak tangan saling menempel. Kemudian dorong lurus ke depan setinggi bahu.
- Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.
- Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut sambil membuka kedua lengan. Lengan direntangkan di samping bahu.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas.

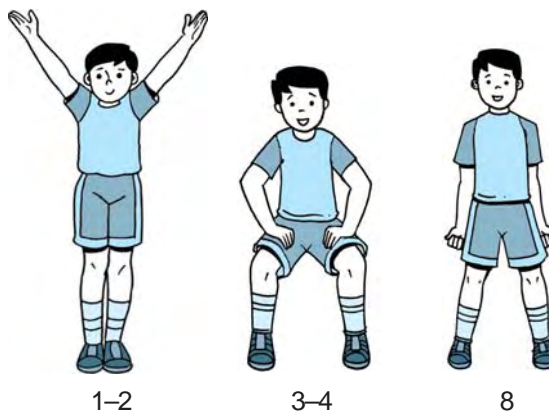
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.34 Gerakan 3 latihan irama II

- Hitungan 1 : Kedua tumit diangkat (jinjit). Kedua lengan lurus ke atas membentuk huruf V. Telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.
- Hitungan 3–4 : Tekuk kedua lutut. Condongkan badan ke depan dengan punggung tetap lurus. Kedua telapak tangan menempel di tengah paha. Jari-jari lurus dan rapat, saling berhadapan. Siku mengarah ke samping.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 8, kedua lutut diluruskan dan badan kembali tegak. Kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Kedua tangan mengepal dan kepala mengarah ke depan.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.35 Gerakan 4 latihan irama II

h. Latihan III

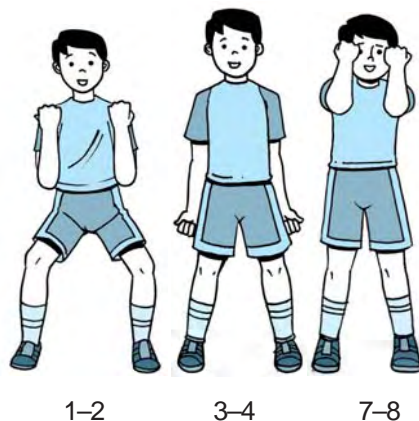
Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut. Kedua siku ditekuk dan tangan dikepalkan. Kepalan tangan mendekat ke arah bahu.

Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut. Kedua lengan kembali lurus ke bawah di samping badan. Kedua tangan mengepal dan kepalan mengarah ke depan.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 7–8, angkat kedua lengan sehingga siku berada di depan dada setinggi bahu dan membentuk sudut 90° . Jari-jari tangan mengepal dan kepalan mengarah ke dahi.



Gambar 4.36 Gerakan 1 latihan irama III

Hitungan 1 : Kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk kedua lutut. Kedua siku membentuk sudut 90° di samping bahu. Lengan bagian atas lurus dengan bahu. Kepalan tangan menghadap ke dalam.

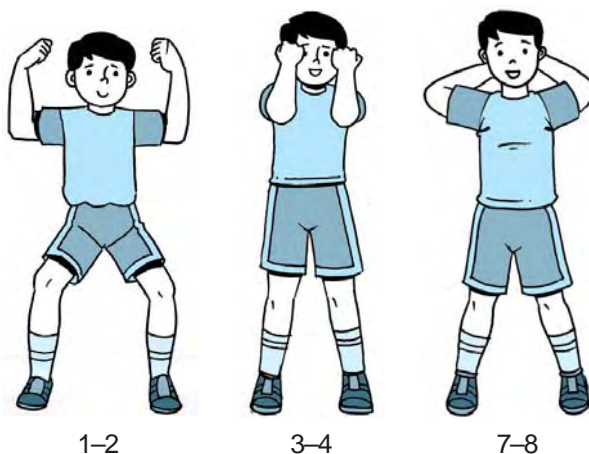
Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut. Kedua lengan kembali ke depan setinggi bahu. Kepalan tangan mengarah ke dahi.

Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.

Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 7–8, kedua tangan diletakkan di belakang telinga. Kepalan tangan menghadap ke depan. Siku mengarah ke samping, tetap setinggi bahu.

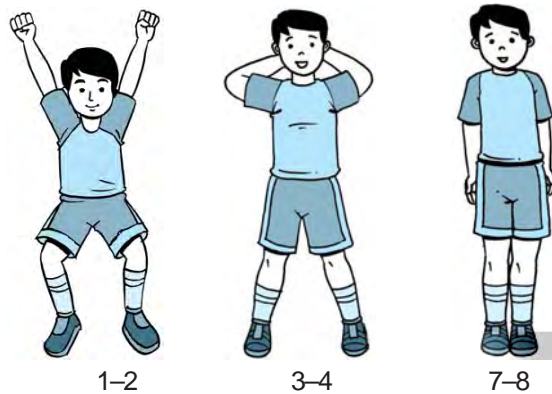
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.37 Gerakan 2 latihan irama III

- Hitungan 1 : Kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk kedua lutut sampai lutut tepat di atas jari kaki. Kedua tangan diluruskan mengepal ke atas membentuk huruf V. Kepalan tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.
- Hitungan 3–4 : Luruskan kedua lutut. Kedua tangan kembali ke belakang telinga.
- Hitungan 5–8 : Ulangi hitungan 1–4 di atas.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas. Pada hitungan 7–8, turunkan kedua lengan melalui samping ke bawah. Jari-jari tangan lurus. Telapak tangan menghadap ke paha. Kaki ditutup rapat.

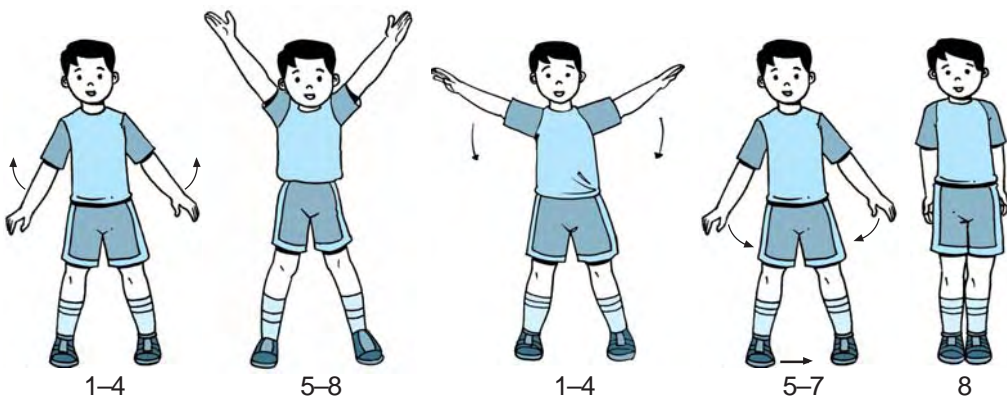
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.38 Gerakan 3 latihan irama III

- Hitungan 1–8 : Jari-jari tangan sampai pergelangan tangan dikibaskan sebanyak 8 kali. Secara perlahan tangan bergerak ke atas melalui samping. Pada hitungan 4 ada di samping bahu. Pada hitungan 8 tiba di atas (membentuk huruf V) sambil bersorak "hore!"
- Hitungan 1–8 : Jari-jari tangan sampai pergelangan tangan dikibaskan sebanyak 8 kali. Secara perlahan tangan bergerak ke bawah melalui samping. Pada hitungan 8 kembali ke sikap awal dengan merapatkan kaki kanan ke kaki kiri.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.39 Gerakan 4 latihan irama III

3. Latihan Pendinginan

Sikap awal:

Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Lengan lurus ke bawah di samping badan. Jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke paha. Kaki ditutup rapat.

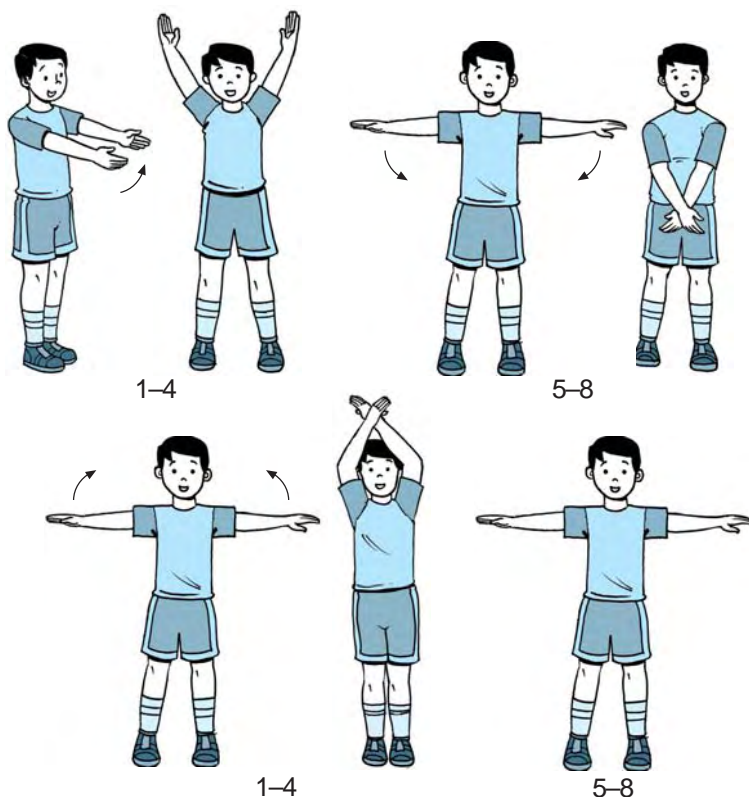
Hitungan 1–4 : Kaki kanan dibuka ke samping selebar bahu. Tarik napas, kemudian kedua lengan diangkat lurus melalui depan ke atas. Jari-jari tangan lurus dan rapat. Telapak tangan menghadap ke dalam. Kedua lengan tiba di atas di samping telinga pada hitungan 4.

Hitungan 5–8 : Embuskan napas. Lengan diturunkan melalui samping ke bawah. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 8, kedua lengan saling bersilang di bawah pergelangan tangan. Lengan kanan di depan lengan kiri. Telapak tangan menghadap ke luar.

Hitungan 1–4 : Tarik napas. Lengan diangkat kembali melalui samping ke atas. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 4, kedua lengan saling bersilang di atas kepala pada pergelangan tangan. Lengan kanan di depan lengan kiri. Telapak tangan menghadap ke luar.

Hitungan 5–8 : Embuskan napas. Kedua lengan diturunkan sampai ke samping bahu. Telapak tangan mengarah ke bawah. Lengan tiba di samping bahu pada hitungan 8.

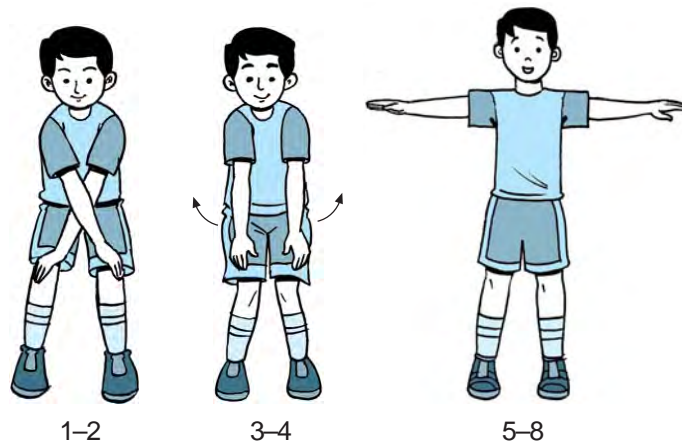
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.40 Gerakan 1 latihan pendinginan

- Hitungan 1–2 : Tekuklah kedua lutut (mengeper). Badan dibungkukkan dengan melemaskan otot-otot punggung dan leher. Pandangan ke arah jari-jari kaki. Kedua lengan diayunkan lemas ke bawah sampai kedua lengan menyilang pada pergelangan tangan di depan lutut (tidak menyentuh lutut). Lengan kanan di depan lengan kiri dan telapak tangan mengarah ke lutut.
- Hitungan 3–4 : Tekuklah lagi kedua lutut (mengeper). Kedua lengan diangkat ke samping perlahan-lahan.
- Hitungan 5–8 : Luruskan lutut perlahan-lahan. Badan dan kepala ditegakkan perlahan-lahan. Pada hitungan 8, lutut lurus, badan dan kepala tegak, pandangan ke depan. Tangan direntangkan ke samping sejajar dengan bahu. Telapak tangan menghadap ke bawah.
- Hitungan 1–24 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sebanyak 3 kali.

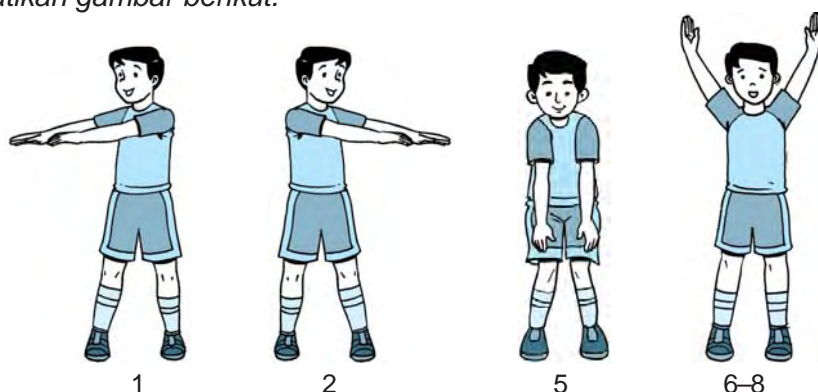
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.41 Gerakan 2 latihan pendinginan

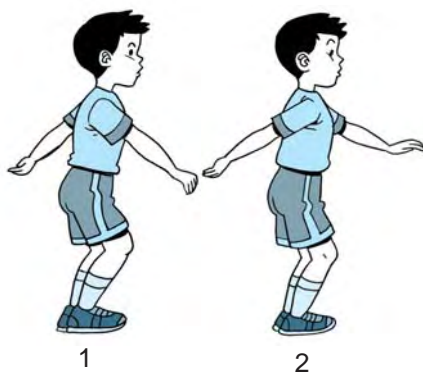
- Hitungan 1 : Tekuklah kedua lutut (mengeper). Kedua lengan diayunkan lurus ke sisi kanan badan hingga sejajar dengan bahu kanan. Jari-jari tangan lurus dan telapak tangan menghadap ke bawah. Pandangan mengikuti gerakan tangan.
- Hitungan 2 : Ulangi hitungan 1 ke arah kiri sehingga gerakan lengan pada hitungan 1 dan 2 membentuk angka 8 horizontal.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas.
- Hitungan 5 : Tekuk kedua lutut. Telapak tangan menyentuh tengah paha. Jari-jari tangan rapat mengarah ke lutut. Pandangan mengikuti gerakan tangan.
- Hitungan 6–8 : Luruskan lutut perlahan-lahan. Kedua lengan perlahan-lahan diangkat lurus ke atas membentuk huruf V. Jari-jari tangan lurus dan rapat. Telapak tangan menghadap ke luar. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 1–24 : Ulangi hitungan 1–8 di atas sebanyak 3 kali.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.42 Gerakan 3 latihan pendinginan

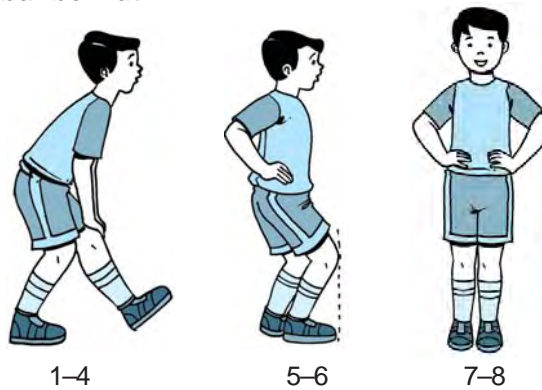
- Hitungan 1 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil mengeper. Lengan kanan diayunkan melalui samping paha ke depan setinggi pinggul. Lengan kiri diayunkan melalui samping paha ke belakang setinggi pinggul. Telapak tangan mengarah ke belakang.
- Hitungan 2 : Tekuklah lutut kembali (mengeper). Lengan kiri diayunkan melalui samping paha ke depan setinggi pinggul. Lengan kanan diayunkan melalui samping paha ke belakang setinggi pinggul. Telapak tangan mengarah ke belakang.
- Hitungan 3–4 : Ulangi hitungan 1–2 di atas.
- Hitungan 5 : Gerakannya seperti hitungan 1, namun lutut digerakkan menggeser.
- Hitungan 6–8 : Pertahankan posisi hitungan 5.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas, dimulai dengan mengayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang.
- Hitungan 1–16 : Ulangi hitungan 1–16 di atas.



Gambar 4.43 Gerakan 4 latihan pendinginan

- Hitungan 1 : Tarik kaki kanan ke belakang. Lutut kanan ditekuk sampai lutut tepat di atas jari kaki. Jari-jari kaki kanan mengarah ke depan. Kaki kiri bertumpu pada tumit dengan lutut lurus. Jari-jari kaki kiri menghadap ke atas. Kedua siku ditekuk mengarah ke luar. Telapak tangan menempel pada tengah paha. Jari-jari tangan lurus saling berhadapan. Badan condong ke depan dengan punggung lurus. Pandangan satu meter di depan jari kaki kiri.
- Hitungan 2–4 : Pertahankan posisi hitungan 1.
- Hitungan 5–6 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk kedua lutut. Kedua tangan di pinggang, badan tegak, pandangan mata lurus ke depan.
- Hitungan 7–8 : Luruskan kedua lutut.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas dengan kaki kiri.

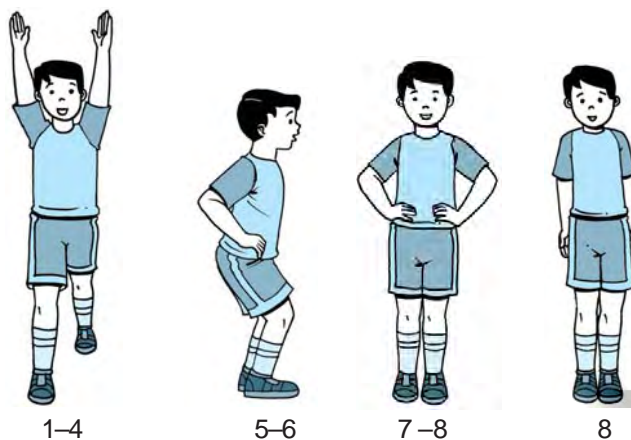
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.44 Gerakan 5 latihan pendinginan

- Hitungan 1–4 : Kaki kanan maju dengan lutut ditekuk. Jari-jari kaki mengarah ke depan dan telapak kaki di lantai. Gerakkan kedua lengan ke depan dengan siku lurus. Pada hitungan 4, kedua lengan tiba di atas di samping telinga. Pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 5–6 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk kedua lutut. Kedua tangan turun ke pinggang. Badan tegak dan pandangan lurus ke depan.
- Hitungan 7–8 : Luruskan kedua lutut.
- Hitungan 1–8 : Ulangi hitungan 1–8 di atas dengan kaki kiri. Pada hitungan 8, kedua lengan diluruskan ke bawah di samping badan.

Mari perhatikan gambar berikut.



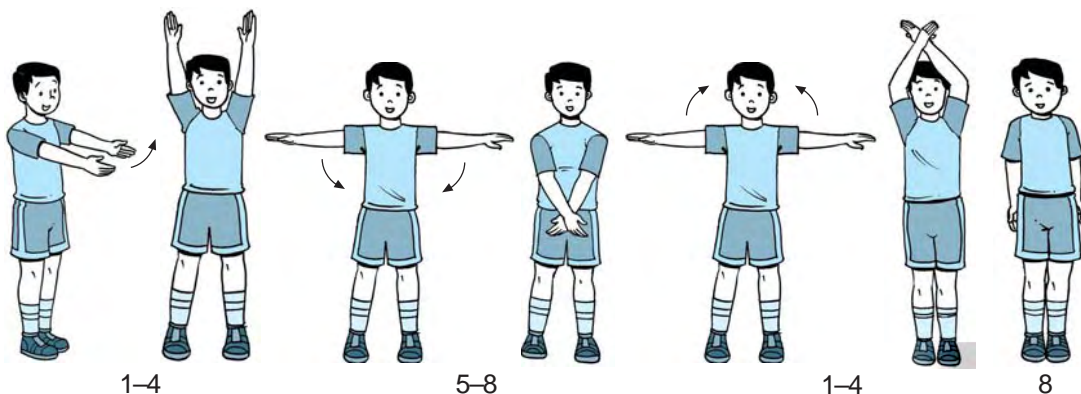
Gambar 4.45 Gerakan 6 latihan pendinginan

- Hitungan 1–4 : Tarik napas. Kedua lengan diangkat lurus melalui depan ke atas. Jari-jari tangan lurus dan rapat. Telapak tangan menghadap ke dalam. Lengan tiba di atas di samping telinga pada hitungan 4.
- Hitungan 5–8 : Embuskan napas. Kedua lengan diturunkan melalui samping ke bawah. Telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 8, kedua lengan saling bersilang di bawah pada pergelangan tangan.

Hitungan 1–4 : Kembali tarik napas. Kedua lengan diangkat lurus melalui samping ke atas. Jari-jari tangan lurus dan telapak tangan mengarah ke bawah. Pada hitungan 4, kedua lengan saling bersilang di atas kepala pada pergelangan tangan.

Hitungan 5–8 : Embuskan napas, dalam keadaan kedua lengan bersilang. Turunkan kedua lengan pada hitungan 8. Kembali ke sikap awal setelah hitungan 8.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.46 Gerakan 7 latihan pendinginan



Tugas 1

Mari lakukan latihan berikut bersama teman-temanmu.

Berlatihlah gerakan-gerakan SKJ usia SD dengan teman sekelas. Latihan dilakukan seminggu sekali. Berlatihlah dengan mengikuti gerakan gurumu. Jika kalian sudah hafal gerakannya, kalian bisa melakukan senam tanpa gurumu.

B. Senam Dasar Tanpa Irama

Senam juga dapat dilakukan tanpa irama. Senam tanpa irama dapat kita lakukan kapan pun dan di mana pun. Kita juga bisa membuat gerakannya sendiri, sesuai keinginan kita. Gerakannya bisa berupa ayunan tangan, langkah kaki, gerakan kepala, dan memutar pinggang. Tiap-tiap gerakan dilakukan sebanyak 8 hitungan atau kelipatannya. Berikut ini beberapa gerakan di antaranya.

1. Latihan Mengatur Napas

Cara melakukannya:

- Badan tegak dan rileks, kedua kaki dibuka, dan tangan di samping badan.
- Kepala tegak dan pandangan ke depan.
- Hitungan 1 sampai 4 ambil napas sedalam-dalamnya melalui hidung.
- Hitungan 5 sampai 8 buang napas sebanyak mungkin melalui mulut atau hidung.
- Lakukan sebanyak 8×8 hitungan.

2. Gerakan Menekuk Lutut

Cara melakukannya:

- Sikap badan tegak dan rileks. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan lurus di samping badan.
- Hitungan 1 sampai 4, gerakan tangan mulai dari bawah ke atas sampai lurus dengan dada. Telapak tangan menghadap ke bawah. Kedua lutut ditekuk sampai paha dalam posisi mendatar.
- Hitungan 5 sampai 8, tangan kembali diturunkan. Lutut juga kembali diluruskan.
- Lakukan sebanyak 8×8 hitungan.



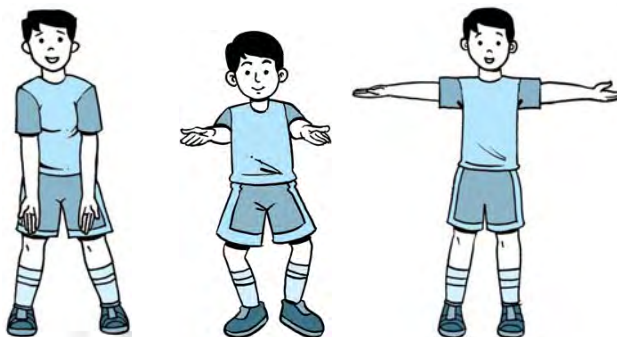
Gambar 4.47 Gerakan menekuk dan meluruskan lutut

3. Gerakan Melapangkan Dada

Cara melakukannya:

- Badan dalam keadaan tegak dan rileks. Kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan diluruskan di depan paha. Telapak tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 1 sampai 2, kedua lengan diayunkan ke atas hingga lurus di depan bahu. Kedua lutut agak ditekuk.
- Hitungan 3 sampai 4, tarik kedua lengan ke samping lurus dengan bahu. Kedua lutut kembali diluruskan.
- Hitungan 5 sampai 6, tarik kembali kedua lengan ke depan lurus dengan bahu. Kedua lutut kembali agak ditekuk.
- Hitungan 7 sampai 8, turunkan kedua lengan ke bawah, kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 8×8 hitungan.

Mari perhatikan gambar berikut.



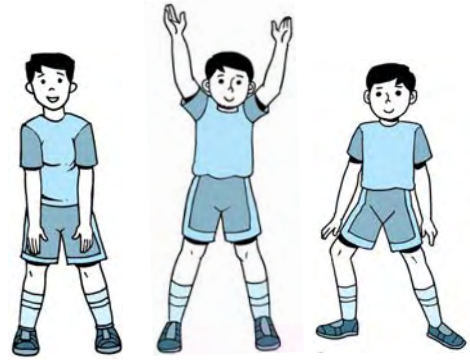
Gambar 4.48 Latihan melapangkan dada

4. Gerakan Mengayun Lengan

Cara melakukannya:

- Badan dalam keadaan tegak dan rileks. Kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan diluruskan di depan paha. Telapak tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 1 sampai 2, tarik kedua lengan ke atas di samping telinga melalui depan. Kedua telapak tangan saling berhadapan.

- c. Hitungan 3 sampai 4, tekuk tangan kanan sambil diturunkan ke samping. Tangan kiri diluruskan di samping badan. Lutut kanan agak ditekuk.
- d. Hitungan 5 sampai 6, ulangi gerakan pada hitungan 1 dan 2.
- e. Hitungan 7 sampai 8, tarik tangan kembali ke sikap awal.
- f. Lakukan kembali gerakan seperti di atas, tetapi ke sebelah kiri.
- g. Lakukan gerakan ini 8×8 hitungan.



Gambar 4.49 Gerakan mengayun lengan



Tugas 2

Mari kerjakan tugas berikut secara berkelompok.

Buatlah rangkaian gerakan senam menurut kreasiimu sendiri. Gerakannya bisa berupa gerakan tangan, kaki, kepala, dan badan. Kemudian tunjukkan gerakan tersebut di depan teman-temanmu.



Rangkuman

1. Gerakan senam terstruktur harus dilakukan dengan benar.
2. Gerakan-gerakan senam dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Senam dapat dilakukan secara bersama-sama atau sendiri. Bisa juga dilakukan dengan menggunakan irama atau tanpa irama.
4. SKJ usia SD bertujuan agar anak-anak Indonesia selalu sehat jasmani dan rohani.
5. SKJ usia SD terdiri atas tiga pokok latihan, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan.



Refleksi

Kalian telah berlatih gerakan-gerakan SKJ usia SD.

1. Apakah kalian sudah hafal gerakan-gerakan senam tersebut?
2. Sudahkah kalian melakukan senam secara rutin di sekolahmu?
3. Apakah kalian dapat membuat gerakan senam sendiri tanpa diiringi irama?

Gerakan manakah yang kalian belum hafal? Pelajari kembali urutan gerakan dalam bab ini. Bisa juga dengan menanyakan pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Senam yang diiringi dengan irama disebut
 - a. senam massal
 - b. senam irama
 - c. senam lantai
 - d. senam ketangkasan
2. Dalam gerakan senam irama, anggota badan yang paling banyak digerakkan adalah
 - a. kepala dan leher
 - b. kaki dan pinggang
 - c. badan dan kepala
 - d. tangan dan kaki
3. Senam sebaiknya dilakukan secara
 - a. hati-hati
 - b. jarang
 - c. rutin
 - d. perlahan
4. Gerakan terakhir dalam senam disebut
 - a. gerakan inti
 - b. gerakan pendahuluan
 - c. gerakan pemanasan
 - d. gerakan pendinginan
5. Pada sikap awal senam irama, posisi kaki
 - a. rapat
 - b. diangkat
 - c. kangkang
 - d. ditekuk
6. Gerakan mengayun tangan ke samping kiri dan kanan sejajar dengan
 - a. badan
 - b. kaki
 - c. bahu
 - d. dada
7. Sebelum masuk ke gerakan inti, terlebih dahulu melakukan
 - a. pemanasan
 - b. jalan di tempat
 - c. pendinginan
 - d. istirahat
8. Senam tanpa irama, kita tidak memerlukan
 - a. pakaian senam
 - b. iringan musik
 - c. pemanasan
 - d. gerakan kaki
9. Gerakan membuka tutup tangan kanan dan kiri berguna untuk
 - a. melapangkan dada
 - b. menguatkan otot tangan
 - c. melepaskan pergelangan tangan
 - d. mengatur pernapasan
10. Melakukan senam irama memerlukan
 - a. keindahan badan
 - b. kelemasan badan
 - c. kekuatan otot
 - d. kelangsingan badan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan tiga tahap latihan dalam melakukan senam irama!
2. Mengapa senam harus dilakukan secara rutin?
3. Apa tujuan gerak pemanasan?
4. Mengapa senam sebaiknya dilakukan secara massal?
5. Apakah tujuan dilakukannya SKJ usia SD?

Kata Kunci

Kebersihan rumah
Kebersihan sekolah
Bahaya sampah

Tempat pembuangan sampah
Cara membuang sampah

Coba kalian perhatikan gambar di bawah ini. Rumah tersebut terlihat bersih, bukan? Apakah rumah kalian juga bersih? Rumah yang bersih baik untuk kesehatan penghuninya. Tinggal di rumah yang bersih sangat menyenangkan. Rumah yang bersih tidak harus rumahnya besar atau halamannya luas.



Sumber: www.inforumah.net.com

Gambar 5.1 Rumah bersih dan asri

Agar rumah terjaga kebersihannya, kita harus selalu membersihkannya setiap hari. Mari kita biasakan hidup bersih agar kesehatan kita terjaga.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Menjaga kebersihan lingkungan rumah.
2. Menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
3. Memahami bahaya sampah.
4. Memahami pentingnya tempat pembuangan sampah.
5. Memahami cara-cara membuang/memusnahkan sampah.

A. Menjaga Kebersihan Rumah

Adakah di antara kalian yang tahu fungsi rumah bagi kehidupan manusia? Rumah sangat berguna dalam kehidupan manusia. Setiap keluarga berusaha memiliki rumah sebagai tempat berlindung dan tempat berkumpul keluarga. Rumah merupakan salah satu kebutuhan pokok hidup manusia.

Rumah berguna sebagai tempat tinggal, tempat berlindung dari segala gangguan dari luar, dan sebagai tempat berkumpulnya keluarga.

Tinggal di rumah dapat terlindung dari hujan, panas, gangguan binatang liar, dan gangguan lainnya yang datang dari luar. Oleh sebab itu, rumah harus selalu dijaga keutuhan dan kebersihannya. Bagaimana cara menjaga kebersihan rumah?

Membersihkan rumah harus dilakukan setiap hari. Tujuannya agar terhindar dari penyakit yang mungkin timbul akibat rumah yang kotor. Di samping itu, rumah yang kotor akan menjadi sarang kecoak, nyamuk, semut, dan serangga lainnya.

Membersihkan rumah harus dengan cara yang baik dan benar. Membersihkan rumah juga harus dilakukan secara rutin. Semua itu bertujuan agar semua bagian rumah menjadi bersih dan sehat.

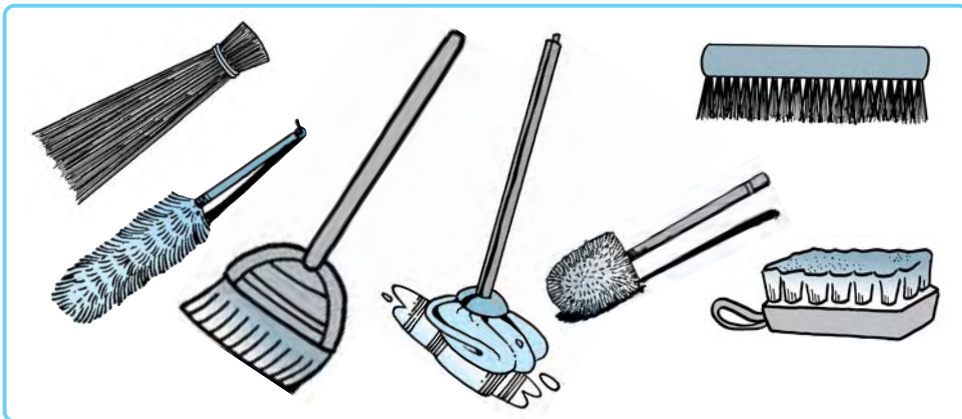


Gambar 5.2 Kegiatan membersihkan rumah

1. Alat-alat Kebersihan Rumah

Membersihkan rumah harus menggunakan alat yang benar. Ada beberapa alat yang biasa digunakan untuk membersihkan rumah, yaitu:

- Sapu lidi untuk membersihkan halaman.
- Sapu ijuk untuk membersihkan lantai.
- Alat pel untuk mengepel lantai.
- Sikat kamar mandi untuk membersihkan lantai kamar mandi dan jamban.
- Sikat jamban khusus untuk membersihkan lubang jamban.
- Kemoceng untuk membersihkan jendela atau perabotan dari debu.



Gambar 5.3 Alat-alat kebersihan

2. Bagian-bagian Rumah yang Harus Dibersihkan

Rumah terdiri atas beberapa bagian. Semuanya harus dibersihkan agar rumah selalu bersih dan sehat. Rumah yang sehat akan membuat semua anggota keluarga betah dan nyaman tinggal di rumah.

Bagian-bagian rumah yang harus selalu dibersihkan, yaitu kamar tidur, kamar tamu, ruang keluarga, ruang makan, kamar mandi (bak air dan wc), pintu dan jendela, serta perabot rumah tangga, seperti kursi, meja, lemari, dan tempat tidur.



Tugas 1

Mari kerjakan tugas berikut secara perorangan.

Tuliskan caramu membersihkan bagian rumah berikut!

1. Lantai rumah
2. Halaman rumah
3. Jendela
4. Tempat tidur
5. Kamar mandi

B. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Siapakah yang bertugas menjaga kebersihan sekolah? Bagaimana cara agar lingkungan sekolah tetap bersih?

Sama halnya rumah, sekolah tempat kita belajar kebersihannya harus dijaga. Jika sekolah kita bersih, maka kita dapat belajar dengan nyaman dan tenang.

Cara membersihkan sekolah tidak jauh berbeda dengan membersihkan rumah. Alat-alat kebersihan yang digunakan pun sama.

Untuk menjaga kebersihan kelas tiap hari, biasanya dibuat jadwal piket. Jadwal piket dibuat untuk satu minggu, mulai dari hari Senin sampai Sabtu. Setiap hari petugas piket harus membersihkan kelas, baik di dalam maupun di luar kelas. Membersihkannya dengan menyapu dan mengepel lantai, mengelap jendela, dan membersihkan papan tulis.



Gambar 5.4 Kegiatan piket di kelas

Selain kegiatan piket, di sekolah juga diadakan kerja bakti massal. Kerja bakti ini biasanya dilakukan setiap minggu pada hari Sabtu. Kerja bakti ini dilakukan oleh semua murid di sekolah. Kegiatannya meliputi membersihkan dalam kelas, teras kelas, dan halaman atau taman sekolah. Sampah-sampah dikumpulkan di suatu tempat kemudian dibakar. Taman dan rerumputan dipangkas. Dengan bekerja sama, pekerjaan akan semakin cepat selesai. Apakah di sekolahmu rutin diadakan kerja bakti?



Gambar 5.5 Kegiatan kerja bakti di sekolah



Tugas 2

Mari kerjakan tugas berikut secara perorangan.

1. Tuliskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan petugas piket di kelasmu!
2. Tuliskan pula kegiatan-kegiatan yang dilakukan saat kerja bakti massal!

C. Bahaya Sampah

Apakah yang kalian ketahui tentang sampah? Sampah adalah benda atau barang yang sudah tidak dapat dipakai lagi. Benda itu dapat berupa sisa hasil olahan manusia atau hasil olahan industri. Sampah sisa hasil olahan manusia disebut sampah rumah tangga, sedangkan sampah sisa industri disebut sampah industri. Sampah ada juga yang berupa cairan yang disebut limbah.

Sampah harus dibuang atau dimusnahkan. Sampah tidak boleh dibuang sembarangan karena dapat mengganggu kesehatan. Sampah juga menimbulkan bau yang tidak sedap.

Berikut ini beberapa bahaya sampah.

1. Mengakibatkan bau busuk yang dapat mengotori udara.
2. Menjadi sarang binatang penyebar penyakit, seperti nyamuk, lalat, tikus, dan kecoak.
3. Jika dibuang di sungai dapat menyebabkan banjir.
4. Dapat merusak keindahan lingkungan.



Gambar 5.6 Tumpukan sampah menjadi sumber penyakit



Tugas 3

Mari diskusikan pertanyaan berikut secara berkelompok.

Amatilah tumpukan sampah di sungai. Bagaimana tumpukan sampah itu dapat menyebabkan banjir?

D. Tempat Pembuangan Sampah

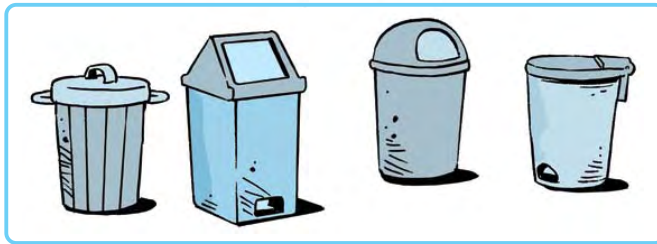
Sampah tidak boleh dibuang sembarangan. Buanglah sampah pada tempatnya. Kalian tidak boleh membuang sampah ke sungai karena dapat mengotori sungai. Jika musim hujan datang dapat mengakibatkan banjir. Oleh karena itu, kita harus selalu menyediakan tempat pembuangan sampah, baik di rumah maupun di sekolah.

Tempat pembuangan sampah ada dua macam, yaitu tempat pembuangan sampah sementara dan tempat pembuangan sampah akhir.

1. Tempat Pembuangan Sementara

Tempat pembuangan sampah sementara adalah tempat sampah yang dapat dipindah-pindah. Tempat sampah ini hanya bersifat sementara dan tidak permanen. Ciri-ciri tempat sampah ini adalah:

- mudah diangkat dan dipindahkan
- mudah dicuci
- tidak rusak jika dicuci
- tidak membahayakan
- tahan lama
- mempunyai tutup
- dapat diletakkan di mana saja



Gambar 5.7 Macam-macam bentuk tempat sampah

2. Tempat Pembuangan Akhir

Tempat pembuangan sampah akhir adalah tempat sampah yang permanen (tidak dapat dipindah-pindahkan). Ciri-ciri tempat sampah ini adalah:

- jauh dari bangunan (rumah atau sekolah)
- jauh dari sumber air bersih
- terletak di tempat yang kering
- mempunyai tutup
- dapat dipakai dalam waktu yang lama
- dapat menampung sampah dalam jumlah yang banyak



Tugas 4

Mari diskusikan pertanyaan berikut secara berkelompok.

Amatilah gambar tempat sampah di samping!

- Mengapa tempat sampah itu dibedakan menjadi tiga jenis?
- Jika kalian akan membuang kertas dan plastik, tempat sampah mana yang kalian pilih?



Sumber: sektorazalea.files.wordpress.com

E. Cara Memusnahkan Sampah

Bagaimana cara membuang dan memusnahkan sampah? Pernahkah kalian melihat orang sedang membakar sampah? Mengapa orang itu melakukan hal demikian? Berikut ini cara-cara membuang/memusnahkan sampah.

1. *Dibakar*

Di tempat pembuangan akhir, biasanya sampah ditumpuk dan ditunggu hingga kering. Setelah kering, sampah lalu dibakar. Hal ini bertujuan agar sampah tidak membusuk, juga untuk mengurangi volume sampah. Sampah yang telah menjadi abu akan mudah terurai.



Gambar 5.8 Sampah kering dimusnahkan dengan dibakar

2. *Ditimbun*

Sebelum sampah ditimbun, terlebih dahulu dicari lahan kosong. Kemudian dibuat lubang tempat pembuangan sampah. Jika lubang tersebut sudah penuh dengan sampah, kemudian lubang ditimbun dengan tanah. Hal ini baik dilakukan karena sampah tidak menimbulkan bau. Sampah hasil timbunan tersebut juga dapat dijadikan pupuk.

3. *Dibuat Pupuk*

Pernahkah kalian mendengar istilah pupuk kompos? Pupuk kompos adalah pupuk yang dihasilkan dari pengolahan sampah. Pupuk ini sangat baik untuk pertumbuhan tanaman.

4. *Dibuat Makanan Ternak*

Sampah yang dapat dibuat menjadi makanan ternak adalah sampah sisa atau ampas dari pembuatan tahu, tempe, kelapa, tapioka, dan sisa sayuran yang terbuang.



Tugas 5

Mari diskusikan pertanyaan berikut secara berkelompok.

Bagaimana cara memusnahkan sampah berikut?

1. Daun-daun kering
2. Plastik
3. Kaleng-kaleng bekas
4. Sayur-sayuran yang telah membusuk



Rangkuman

1. Lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah harus tetap bersih karena merupakan tempat bernaung dan belajar.
2. Kita tidak boleh membuang sampah sembarangan, karena dapat menjadi sumber penyakit. Sediakan tempat sampah, baik di rumah maupun di sekolah.
3. Sampah dapat dibuang atau dimusnahkan dengan cara dibakar, ditimbun, dibuat pupuk, dan dibuat makanan ternak.



Refleksi

Kalian telah memahami pentingnya menjaga kebersihan.

1. Dapatkah kalian membersihkan rumahmu?
2. Sudahkan kalian menjaga kebersihan lingkunganmu?
3. Bagaimana caramu menjaga kebersihan lingkunganmu?

Setelah mempelajari bab ini, kalian harus bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika kalian belum dapat menerapkannya, pelajari kembali materi ini.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Rumah yang sehat adalah rumah yang
a. kotor
b. besar
c. bersih
d. mewah
2. Sampah harus dibuang ke
a. tempat sampah
b. halaman
c. selokan
d. kolong meja
3. Penyakit yang ditimbulkan oleh sampah adalah
a. sakit gigi
b. penyakit kulit
c. penyakit tulang
d. penyakit mata

4. Makanan yang dihindari lalat dapat menyebabkan
 - a. sakit perut
 - b. sakit mata
 - c. nyeri tulang
 - d. gatal-gatal
5. Kebersihan di sekolah menjadi tanggung jawab
 - a. murid
 - b. guru
 - c. kepala sekolah
 - d. semua warga sekolah
6. Lantai kelas disapu dengan
 - a. sapu lidi
 - b. sapu ijuk
 - c. kemoceng
 - d. lap
7. Kebersihan pangkal
 - a. kaya
 - b. kebersihan
 - c. kesehatan
 - d. pandai
8. Sampah kering sebaiknya di....
 - a. biarkan
 - b. bakar
 - c. kumpulkan
 - d. timbun
9. Tempat pembuangan sampah akhir sebaiknya jauh dari
 - a. perkantoran
 - b. perkotaan
 - c. pedesaan
 - d. permukiman penduduk
10. Tempat sampah untuk sampah basah sebaiknya
 - a. tertutup
 - b. terbuka
 - c. di halaman
 - d. dibakar

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan tiga bahaya yang disebabkan oleh sampah!
2. Bagaimana cara membersihkan kaca jendela yang kusam?
3. Penyakit apa saja yang dapat ditimbulkan oleh sampah?
4. Sebutkan ciri utama tempat pembuangan sampah sementara!
5. Sebutkan cara-cara memusnahkan sampah!

Pelajaran

6

Permainan dan Olahraga

Kata Kunci

Kipers
Voli mini
Melompat

Meloncat
Passing
Servis

Smes
Lompat jauh

Saat di semester 1 kalian telah bermain kasti, berlari, dan sepak bola. Tahukah kalian ada olahraga permainan yang mirip dengan kasti? Nah, pada bab ini kita akan bermain permainan tersebut. Permainan ini juga tidak kalah menyenangkan dengan kasti. Pada bab ini juga kalian akan berlatih lompat dan loncat yang merupakan cabang olahraga atletik.



Sumber: www.tni-au.mil.id

Gambar 6.1 Permainan bola voli

Tahukah kalian nama olahraga pada gambar di atas? Bagaimana cara bermainnya? Permainan ini adalah bola voli. Bermain voli juga menyenangkan. Kita bisa bergembira sekaligus berolahraga. Jika kalian rutin berlatih, kalian bisa saja menjadi atlet profesional.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan permainan kipers secara sederhana.
2. Melakukan passing, servis, dan smes.
3. Bermain voli mini secara sederhana.
4. Melakukan latihan lompat dan loncat.
5. Melakukan latihan kombinasi jalan, lari, dan lompat.
6. Melakukan lompat jauh dengan awalan.

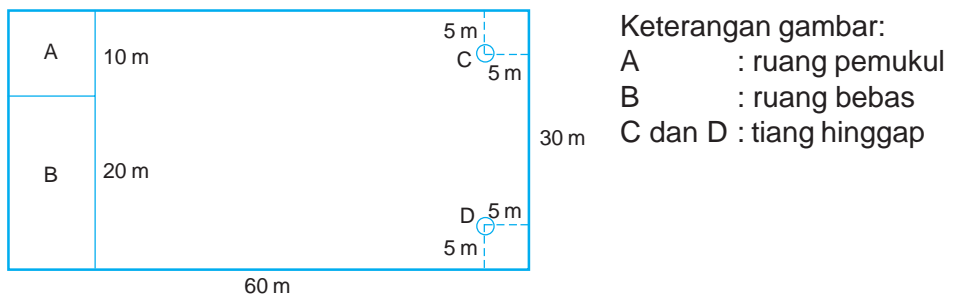
A. Kipers

Pernahkah kalian melihat permainan kipers? Bagaimana cara bermainnya? Apa yang membedakan kipers dengan permainan lainnya?

Kipers termasuk cabang olahraga permainan dengan menggunakan bola kecil. Permainan kipers hampir sama dengan permainan kasti, baik teknik dasarnya maupun cara bermainnya. Perbedaannya, dalam permainan bola kasti bola dilambung oleh lawan, sedangkan dalam permainan kipers bola dilambung sendiri (melambung sendiri dan memukul sendiri). Perbedaan permainan kipers yang lain adalah, jika pukulan tidak kena tidak lari, tetapi berlindung di ruang bebas, sambil menunggu giliran memukul kembali dan dianggap mati satu. Adapun dalam permainan kasti, bola dipukul kena atau tidak, pemukul tetap lari menuju tiang.

Perbedaan antara permainan kipers dan kasti lainnya adalah lapangannya. Lapangan kasti dibagi menjadi beberapa ruangan, sedangkan kipers hanya dibagi tiga ruangan, yaitu ruang bebas, ruang pemukul, dan ruang jaga, serta tidak ada tiang pertolongan.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar lapangan permainan kipers di bawah ini.

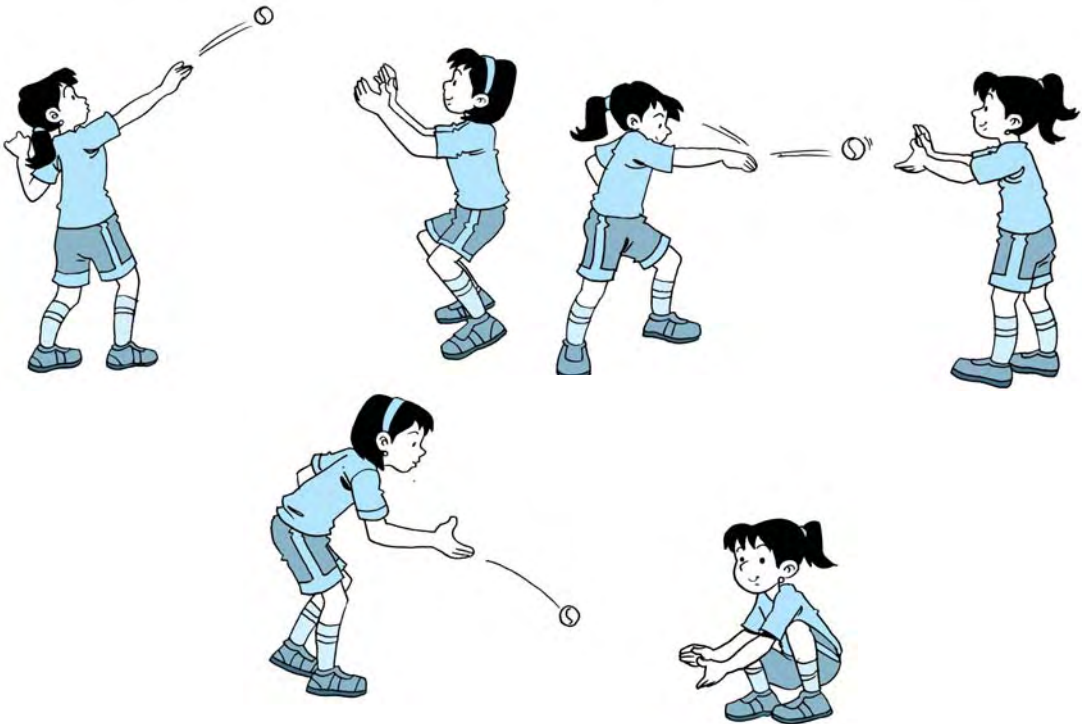


Gambar 6.2 Lapangan permainan kipers

Teknik dasar permainan kipers sama dengan teknik dasar permainan kasti. Teknik-teknik tersebut telah kalian pelajari di semester I, meliputi:

1. Latihan melempar bola
 - a. Melempar bola melambung
 - b. Melempar bola mendatar
 - c. Melempar bola menyusur tanah
2. Latihan menangkap bola
 - a. Menangkap bola melambung
 - b. Menangkap bola mendatar
 - c. Menangkap bola menyusur tanah
3. Latihan memukul bola
 - a. Memukul bola melambung
 - b. Memukul bola mendatar
 - c. Memukul bola menyusur tanah

Lakukanlah kembali latihan-latihan dasar di atas agar kalian lebih mahir lagi. Misalnya dengan cara latihan lempar tangkap bola berpasangan seperti gambar berikut.



Gambar 6.3 Latihan lempar tangkap bola berpasangan

Adapun peraturan dalam permainan kipers sebagai berikut.

1. Permainan dibagi dalam dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Masing-masing regu berjumlah 12 orang.
2. Ketentuan bagi regu pemukul:
 - a. Setiap pemain mendapat kesempatan memukul bola satu kali, kecuali pemain terakhir mendapat kesempatan memukul tiga kali.
 - b. Setelah memukul bola, pemukul harus diletakkan di dalam ruang pemukul. Jika tidak, maka pemain tersebut dinyatakan keluar dari permainan.
3. Ketentuan bagi regu penjaga:
 - a. Berusaha mematikan lawan.
 - b. Menangkap langsung bola yang telah dipukul.
 - c. Membakar ruang bebas dengan menyentuh bola ke lapangan di ruang tunggu.
4. Pergantian posisi terjadi jika:
 - a. Alat pemukul terlepas saat memukul.
 - b. Anggota regu pemukul memasuki ruang bebas melalui garis belakang.
 - c. Anggota regu pemukul keluar dari ruang bebas atau garis lapangan.
 - d. Jika regu pemukul mati 6 kali.
5. Jika pemain pemukul berlari melewati kedua perhentian sampai kembali ke ruang bebas, regu pemukul diberi nilai 1.
6. Pemenang adalah regu yang paling banyak mengumpulkan nilai.
7. Waktu permainan 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.

Peraturan lainnya sama seperti kasti yang telah kalian pelajari di semester 1.



Tugas 1

Mari lakukan permainan berikut bersama teman-temanmu.

Lakukan permainan kipers dengan lapangan yang ada di sekolahmu. Jangan lupa, peraturannya tidak jauh berbeda dengan kasti.

B. Bola Voli Mini

Adakah di antara kalian yang pernah bermain bola voli mini? Apakah perbedaannya dengan permainan bola voli biasa?

Bola voli mini termasuk ke dalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu. Jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dimainkan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil. Ukuran lapangan bola voli mini adalah 6 × 12 meter, atau dapat menggunakan lapangan bulu tangkis.

Untuk dapat bermain bola voli mini, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu passing, servis, dan smes. Mari kita mulai latihannya.

1. Latihan Passing

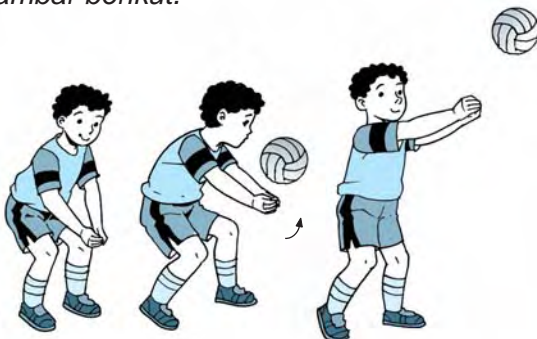
Ada dua macam passing dalam permainan bola voli, yaitu passing bawah dan passing atas.

a. Passing bawah

Passing bawah berguna untuk menerima bola bawah dan untuk mengumpan. Cara melakukannya:

1. Sikap awal berdiri dengan kaki kangkang dan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan ke depan bawah.
2. Pada saat bola datang, ayunkan kedua lengan ke depan atas sampai mengenai bola. Ayunan tangan tidak perlu keras dan bola harus mengenai kedua lengan.
3. Lakukan latihan ini sampai kalian menguasainya.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 6.4 Latihan passing bawah

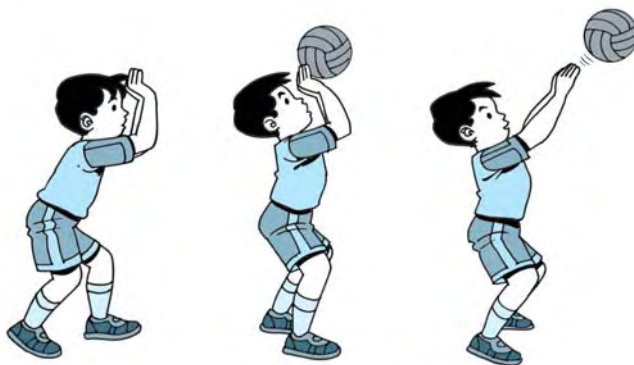
b. Passing atas

Passing atas disebut juga pukulan atas. Latihan ini berguna untuk mengembalikan bola atas dan mengumpan bola untuk dismes.

Cara melakukannya:

1. Kedua tangan di atas kepala atau di depan dahi. Kedua tangan berdekatan dan jari-jari tangan terbuka ke atas.
2. Pada saat jari tangan menyentuh bola, dorong ke atas sampai bola melambung, disertai dengan lecutan pergelangan tangan.
3. Latihan dapat dilakukan sendiri atau berpasangan.
4. Lakukan latihan ini sampai kalian menguasainya.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 6.5 Latihan passing atas

2. Latihan Servis

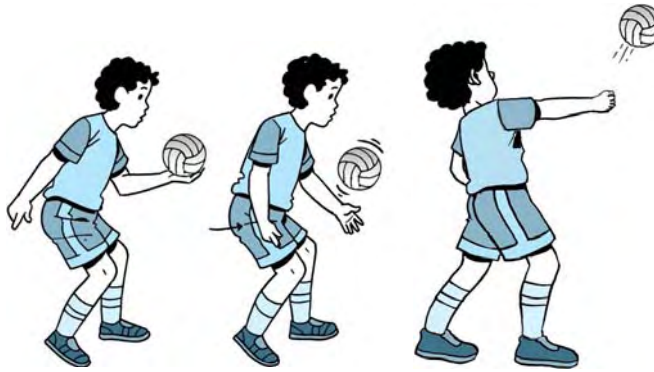
Ada dua macam servis dalam permainan bola voli, yaitu servis bawah dan servis atas. Mari kita pelajari bersama.

a. Servis bawah

Cara melakukannya:

1. Berdiri dengan salah satu kaki di depan.
2. Jika memukul dengan tangan kanan, tangan kiri memegang bola, kaki kiri di depan, dan tangan kanan diluruskan ke belakang bawah.
3. Posisi badan sedikit membungkuk.
4. Lambungkan bola sedikit ke atas. Pada saat bola turun, ayunkan tangan kanan ke depan atas sampai mengenai bola.
5. Memukul bola menggunakan telapak tangan atau kepalan tangan.
6. Usahakan tangan yang memukul bola tetap lurus dan bola dipukul di depan perut.
7. Lakukan latihan ini sampai kalian menguasainya.

Mari perhatikan gambar berikut.



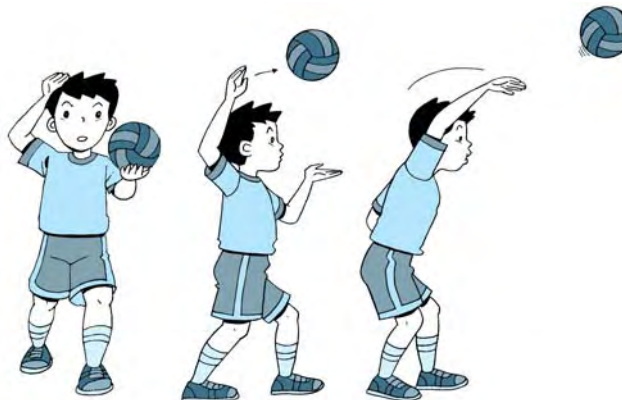
Gambar 6.6 Latihan servis bawah

b. Servis atas

Cara melakukan latihan ini adalah:

1. Berdiri dengan salah satu kaki di depan.
2. Jika memukul dengan tangan kanan, tangan kiri memegang bola, kaki kiri di depan, dan tangan kanan ditekuk di belakang kepala.
3. Posisi badan tegak.
4. Lambungkan bola ke atas hingga melebihi kepala. Bersamaan dengan itu, ayunkan tangan kanan dari belakang kepala ke arah bola sampai mengenai bola.
5. Memukul bola menggunakan telapak tangan atau kepalan tangan.
6. Usahakan tangan yang memukul bola tetap lurus.
7. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 6.7 Latihan servis atas

3. Latihan Smes

Smes adalah pukulan yang dilakukan dengan keras di atas net dengan arah bola menukik tajam ke arah lawan.

Cara melakukannya:

- a. Mintalah temanmu untuk melambungkan bola ke atas net.
- b. Segera setelah bola dilambungkan, loncatlah menjemput bola dengan salah satu tangan bersiap memukul bola.
- c. Pada saat memukul, ayunkan tangan dari belakang atas ke depan.
- d. Memukul dapat menggunakan telapak tangan atau kepalan tangan.
- e. Lakukan latihan ini sampai kalian menguasainya.



Gambar 6.8 Latihan pukulan smes

4. Bermain Bola Voli Mini dengan Peraturan Sederhana

Setelah kalian menguasai latihan dasar di atas, sekarang cobalah bermain bola voli mini dengan peraturan sederhana. Ketentuan permainan ini adalah sebagai berikut.

- a. Gunakan lapangan yang ada di sekolahmu. Kalian dapat menggunakan lapangan bulu tangkis.
- b. Jumlah pemain dalam setiap regu terdiri atas empat orang.
- c. Jumlah poin tertinggi dalam satu set adalah 25.
- d. Jika bola mati maka poin untuk lawan dan langsung berpindah servis.
- e. Servis dilakukan secara bergantian searah jarum jam.
- f. Dalam permainan ini, kalian dapat menggunakan semua teknik pukulan yang sudah dikuasai.
- g. Bermainlah dengan baik dan kembangkan kerja sama di antara teman.



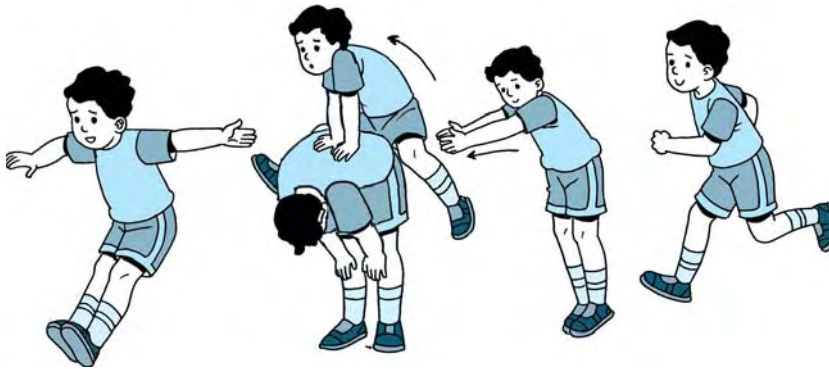
Tugas 2

Mari lakukan latihan berikut bersama teman-temanmu.

1. Lakukan passing bawah dan passing atas secara berpasangan. Buatlah jarak 3–5 meter. Mula-mula mintalah temanmu melemparkan bola ke arahmu. Kemudian lakukan passing untuk dioperkan pada pasanganmu itu. Temanmu kemudian melakukan passing kembali ke arahmu. Begitu seterusnya sampai bola terjatuh. Semakin lama kalian melakukannya semakin baik.
2. Lakukan servis atas dan servis bawah hingga melampaui net. Servis apakah yang paling mudah menurutmu?
3. Lakukan permainan bola voli mini dengan peraturan yang disebutkan di atas. Dalam bermain, kalian harus sportif. Kerja sama pemain dalam satu tim sangat diperlukan. Tunjuk tim terbaik di kelasmu untuk dipertandingkan antarkelas.

6. Saat posisi tubuh melayang, kedua kaki dibuka lebar ke samping. Usahakan dapat melewati punggung teman.
7. Setelah melewati punggungnya, lepaskan kedua tangan sambil merapatkan kaki. Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
8. Lakukan latihan ini secara bergantian.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 6.10 Latihan meloncati punggung teman

c. *Lompat mencapai sasaran tertentu*

Kalian telah mempelajari bahwa lompat merupakan salah satu dasar dalam atletik. Sekarang, mari kita lakukan gerakan melompat.

Cara melakukan latihan ini adalah:

1. Gantungkan sebuah bola kira-kira 1,5 sampai 2 meter.
2. Ambillah awalan kemudian berlari ke arah bola yang tergantung. Pada saat yang tepat, lompatlah dengan tolakan salah satu kaki, sampai tangan menyentuh bola yang digantung.
3. Ulangi latihan ini sampai tangan dapat menyentuh bola.

2. *Kombinasi Gerakan Jalan, Lari, dan Lompat*

Latihan ini merupakan gabungan antara gerakan jalan, lari, dan lompat. Dalam melakukan latihan ini digunakan isyarat. Misalnya dengan bunyi peluit yang dibunyikan oleh gurumu.

Cara melakukannya:

- a. Berbarislah berbanjar ke samping.
- b. Bunyi peluit pertama, berjalan ke depan.
- c. Bunyi peluit kedua, berlari ke depan.
- d. Bunyi peluit ketiga, lompatlah sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki.
- e. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

3. Lompat Jauh

Lompat jauh artinya melompat sejauh-jauhnya. Semakin jauh lompatan semakin baik. Lompat jauh dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan berlari. Sekarang, mari kita lakukan lompat jauh dengan awalan berlari. Dengan awalan berlari maka jarak lompatan menjadi lebih jauh.

Lompat jauh dengan awalan, dalam menolak hanya menggunakan satu kaki, yaitu menggunakan kaki yang terkuat. Hal ini bertujuan agar jarak lompatan menjadi lebih jauh.

Cara melakukannya:

- Ambillah awalan secukupnya (± 5 meter dari garis tolakan).
- Berlarilah secepatnya ke arah garis tolakan.
- Pada saat yang tepat, tolakkan salah satu kaki tepat pada garis tolakan. Menolaklah sekuatnya sampai badan melayang ke depan.
- Pada saat mendarat, gunakan kedua kaki dengan lutut mengeper.
- Lakukan latihan beberapa kali. Berapa cm jarak terjauh lompatanmu?

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 6.11 Lompat jauh dengan awalan lari



Tugas 3

Mari lakukan latihan berikut bersama teman-temanmu.

- Lakukan kombinasi gerak berjalan, lari, dan lompat. Ikutilah isyarat peluit berikut ini.
 - Peluit pertama, jalan ke depan.
 - Peluit kedua, lakukan lompatan-lompatan pendek ke depan.
 - Peluit ketiga, berlari secepatnya ke depan.
 - Peluit keempat, melompat sejauh-jauhnya ke depan dan mendarat dengan dua kaki.
- Buatlah perlombaan lompat jauh dengan awalan. Perlombaan dibagi menjadi putra dan putri. Siapa yang paling jauh jarak lompatannya, dia pemenangnya.



Rangkuman

1. Kipers termasuk ke dalam cabang olahraga permainan bola kecil. Permainan kipers mirip seperti kasti. Tetapi dalam permainan kipers, bola dilambungkan dan dipukul sendiri.
2. Bola voli mini termasuk cabang olahraga permainan beregu. Dalam satu regu bola voli mini terdiri atas 4 orang. Ada beberapa teknik dasar dalam bola voli, yaitu servis, passing, dan smes.
3. Gerakan lompat dan loncat dapat dilakukan dengan meloncati teman/benda tertentu dan melompat meraih sesuatu.
4. Lompat jauh dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan. Lompat jauh dengan awalan dilakukan dengan tolakan kaki yang terkuat.



Refleksi

Kalian telah mempelajari gerakan dasar kipers, bola voli, dan atletik.

1. Apakah kalian sudah bisa melakukan permainan kipers?
2. Apakah kalian sudah bisa melakukan passing, servis, dan smes?
3. Apakah kalian cukup mudah dalam melakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat?

Latihan manakah yang menurutmu paling sulit? Gerakan mana yang kalian belum kuasai? Cobalah pelajari kembali dan bertanyalah pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Cara bermain kipers mirip dengan permainan
 - a. sepak bola
 - b. voli
 - c. kasti
 - d. lempar tangkap bola
2. Orang yang melambungkan bola dalam permainan kipers adalah
 - a. pelambung
 - b. pemukul
 - c. regu lawan
 - d. teman seregu

3. Dalam permainan kippers, jika pukulan tidak kena maka pemukul
 - a. berlari ke tiang hinggap
 - b. mendapat giliran jaga
 - c. mendapat giliran melempar bola
 - d. diam di tempat bebas
4. Jumlah pemain dalam setiap regu bola voli mini ada
 - a. 5 orang
 - b. 4 orang
 - c. 6 orang
 - d. 8 orang
5. Dalam permainan voli, apabila bola datang terlalu pendek, kita terima dengan
 - a. passing bawah
 - b. servis bawah
 - c. smes
 - d. passing atas
6. Untuk mengumpan bola smes, dilakukan dengan
 - a. passing bawah
 - b. servis atas
 - c. passing atas
 - d. smes
7. Saat melakukan servis bawah, ayunan tangan ada di
 - a. samping bahu
 - b. atas kepala
 - c. bawah pinggang
 - d. samping pinggang
8. Latihan melompat ke depan merupakan latihan dasar untuk melakukan
 - a. lompat jauh
 - b. lari
 - c. jalan
 - d. lompat tinggi
9. Saat akan melompat posisi badan
 - a. condong ke depan
 - b. tegak
 - c. menunduk
 - d. condong ke belakang
10. Berikut ini gerakan yang terdapat dalam atletik, *kecuali*
 - a. berlari
 - b. lompat
 - c. menendang
 - d. lempar

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa perbedaan permainan kasti dengan kippers?
2. Bagaimana posisi kedua tangan saat melakukan passing atas?
3. Di manakah posisi bola dipukul saat servis bawah?
4. Bagaimana cara agar jarak lompatan kita jauh pada lompat jauh?
5. Kaki manakah yang digunakan sebagai tolakan lompat jauh?

Pelajaran

7

Melatih Kebugaran

Kata Kunci

Daya tahan
Kekuatan
Kelenturan

Kecepatan gerak
Loncat katak

Mencium lutut
Lari berbelok-belok

Saat di semester 1, kalian pernah berlatih meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan badan. Masih ingatkah kalian gerakan-gerakannya? Sekarang, kita akan melatih daya tahan dan kekuatan otot kembali, namun dengan gerakan yang berbeda. Pada bab ini juga kita akan melatih kelenturan dan kecepatan gerak.

Coba perhatikan gambar di samping. Apa yang dilakukan oleh orang tersebut? Mengapa orang itu melakukan hal demikian? Sebelum berolahraga orang itu melatih kelenturan otot-otot kakinya. Hal ini dilakukan agar saat berolahraga otot-ototnya tidak kaku dan mudah bergerak.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan menggendong teman sambil berjalan.
2. Melakukan latihan loncat katak.
3. Melakukan latihan duduk selanjor mencium lutut.
4. Melakukan latihan berlari mengubah arah dan kecepatan.



Sumber: www.geocities.com.tif

Gambar 7.1 Pemanasan sebelum berolahraga

A. Melatih Daya Tahan dan Kekuatan

Melatih daya tahan dan kekuatan dapat dilakukan dalam satu bentuk latihan. Latihannya antara lain berjalan sambil menggendong teman dan meloncat seperti katak.

1. Latihan Berjalan Menggendong Teman

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan dan kaki.

Cara melakukannya:

- a. Pilih teman yang seimbang berat badannya.
- b. Teman yang akan digendong berdiri kangkang atau berada di tempat yang lebih tinggi.

- c. Teman yang akan menggendong dalam posisi jongkok atau berdiri.
- d. Badan teman yang digendong usahakan berada di punggung yang menggendong.
- e. Kedua lengan yang menggendong memegang paha yang digendong.
- f. Berjalanlah beberapa meter, makin jauh makin baik.
- g. Lakukan latihan ini secara bergantian.



Gambar 7.2 Latihan berjalan menggendong teman

2. Latihan Loncat Katak

Latihan ini disebut loncat katak karena gerakannya seperti katak yang sedang meloncat. Latihan ini dapat menguatkan otot kaki.

Cara melakukannya:

- a. Sikap awal jongkok dengan kedua kaki kangkang.
- b. Kedua lengan berada di samping badan dengan siku mengarah ke luar.
- c. Bergeraklah ke depan dengan menolak menggunakan kedua ujung kaki.
- d. Pada saat melakukan gerakan, usahakan posisi kedua lengan tetap dan badan dalam keadaan jongkok.
- e. Lakukan beberapa lompatan, makin jauh makin baik.

Mari perhatikan gambar berikut



Gambar 7.3 Latihan loncat katak



Tugas 1

Mari lakukan kegiatan berikut bersama teman-temanmu.

Buatlah perlombaan jalan menggendong teman dan loncat katak. Siapa yang cepat, dia pemenangnya. Pada perlombaan jalan menggendong teman, kalian boleh melakukannya dengan berlari. Pada perlombaan loncat katak, kalian tidak boleh melangkahkan kaki. Siapa yang curang akan dianggap gugur.

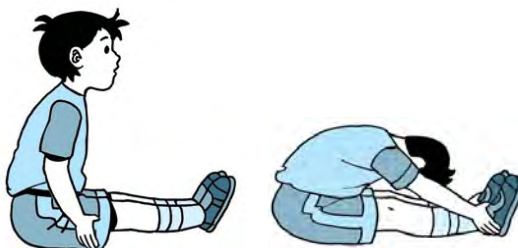
B. Melatih Kelentukan

Sebelum berolahraga biasanya atlet melakukan peregangan. Peregangan dapat diartikan dengan melatih kelentukan. Salah satu cara melatih kelentukan adalah dengan gerakan mencium lutut sambil duduk selonjor. Gerakan ini berguna untuk melatih kelentukan/merenggangkan otot kaki, pinggang, leher, dan perut.

Cara melakukannya:

1. Sikap awal duduk selonjor. Lutut tidak boleh tertekuk.
2. Peganglah tumit atau ujung kaki dengan kedua tanganmu.
3. Ciumlah lutut dengan posisi kaki tetap menempel di lantai (lutut tidak boleh tertekuk).
4. Tahan posisi ini, makin lama makin baik, kemudian kembali ke sikap awal.
5. Lakukan latihan ini beberapa kali.

Mari perhatikan gambar berikut.

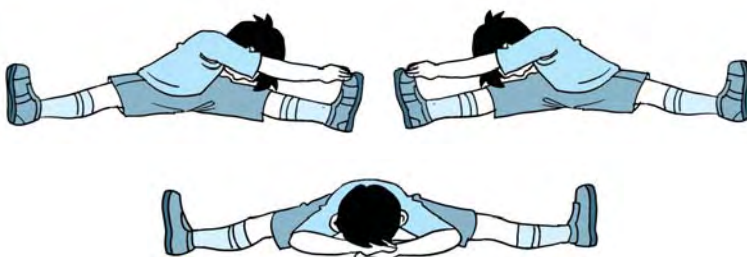


Gambar 7.4 Latihan mencium lutut sambil duduk selonjor

Gerakan mencium lutut dapat juga dilakukan dengan kaki terbuka. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Sikap awal selonjor, kedua kaki dibuka lebar. Lutut tidak boleh tertekuk.
2. Peganglah ujung kaki kiri dengan kedua tanganmu.
3. Bungkukkan badan, kemudian cium lutut kiri. Tahan posisi ini beberapa saat.
4. Lakukan hal yang sama untuk kaki yang lainnya (kaki kanan).
5. Selanjutnya letakkan kedua telapak tanganmu di lantai. Telapak tangan kiri dan kanan ditumpuk.
6. Bungkukkan badanmu ke depan sampai wajahmu mencium telapak tangan. Tahan beberapa saat kemudian kembali ke posisi awal.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 7.5 Latihan mencium lutut dengan kaki terbuka



Tugas 2

Mari lakukan latihan berikut bersama-sama.

Lakukan gerakan mencium lutut dengan posisi:

1. duduk solonjor, kaki diluruskan ke depan
2. duduk solonjor, kedua kaki terbuka lebar
3. berdiri tegak

C. Melatih Kecepatan Gerak

Untuk melatih kecepatan gerak dapat dilakukan dengan berlari mengubah arah dan kecepatan. Latihan ini dilakukan dengan berlari tanpa henti. Gerakan ini berguna untuk melatih kecepatan dan kelincahan saat bergerak. Gunakan isyarat bunyi peluit sebagai tanda arah lari berubah.

1. Latihan Pertama

Peluit ke-1 : berlari di tempat

Peluit ke-2 : berlari cepat ke depan

Peluit ke-3 : berlari belok ke kanan

Peluit ke-4 : berlari belok ke kiri

Mari perhatikan gambar di samping.



Gambar 7.6 Latihan 1 lari mengubah arah

2. Latihan Kedua

Peluit ke-1 : berlari di tempat

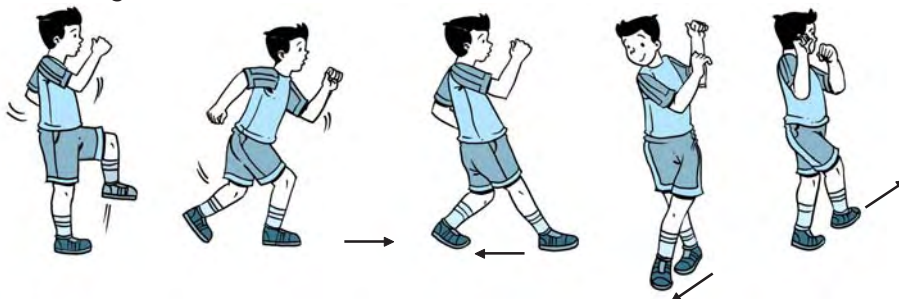
Peluit ke-2 : berlari ke depan

Peluit ke-3 : berlari mundur

Peluit ke-4 : berlari belok ke kanan

Peluit ke-5 : berlari belok ke kiri

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 7.7 Latihan 2 lari mengubah arah



Tugas 3

Mari lakukan permainan berikut bersama teman-temanmu.

Lakukan permainan galasin bersama teman-temanmu. Permainan ini dapat melatih kecepatan dan kelincahan saat bergerak. Permainan ini juga melatih kerja sama antarteman.



Rangkuman

1. Melatih daya tahan dan kekuatan dapat dilakukan dengan berjalan menggondong teman dan loncat katak. Gerakan-gerakan tersebut berguna untuk melatih kekuatan otot kaki dan lengan.
2. Gerakan mencium lutut berguna untuk meregangkan otot kaki, pinggang, punggung, perut, dan tangan.
3. Gerakan berlari mengubah arah dengan isyarat, berguna untuk melatih kecepatan dan kelincahan tubuh pada saat berlari.



Refleksi

Kalian telah berlatih gerakan yang dapat meningkatkan kebugaranmu.

1. Apakah kalian dapat melatih daya tahan dan kekuatanmu?
2. Apakah kalian dapat melakukan gerakan mencium lutut dengan benar?
3. Apakah kalian cukup cepat dan lincah dalam berlari?

Apakah kalian dapat mempraktikkan gerakan-gerakan lainnya? Cobalah tanya pada gurumu. Kemudian berlatihlah bersama teman-temanmu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Berjalan sambil menggendong teman berguna untuk melatih otot
a. kaki
b. tangan
c. kaki dan tangan
d. punggung dan leher
2. Sikap awal saat loncat katak adalah
a. jongkok, kedua kaki rapat
b. jongkok, kedua kaki terbuka
c. berdiri tegak
d. berdiri kangkang
3. Berikut ini gerakan yang dapat menguatkan otot kaki, *kecuali*
a. berlari bolak-balik
b. loncat katak
c. berjalan menggendong teman
d. pull up
4. Bagian kaki yang digunakan untuk menolak saat melakukan loncat katak adalah
a. kaki bagian dalam
b. tumit
c. ujung kaki
d. telapak kaki
5. Gerakan yang dapat melatih kelentukan otot kaki adalah
a. gerakan mencium lutut
b. loncat katak
c. berlari bolak-balik
d. berjalan menggendong teman
6. Posisi kedua tangan saat duduk selanjut mencium lutut adalah
a. memegang ujung kaki
b. memegang lutut
c. bertumpu pada lantai
d. di pinggang
7. Saat mencium lutut, posisi lutut
a. tertekuk
b. lurus
c. bebas bergerak
d. sedikit tertekuk
8. Gerakan mencium lutut berguna untuk ... otot-otot kaki.
a. menguatkan
b. melenturkan
c. meregangkan
d. mengendurkan
9. Berlari mengubah arah berguna untuk meningkatkan ... gerak.
a. kekuatan
b. kecepatan
c. keseimbangan
d. kelincahan
10. Jalan di tempat dilanjutkan dengan jogging dan berlari cepat. Gerakan tersebut dilakukan dengan variasi
a. kekuatan
b. kecepatan
c. arah gerak
d. kelincahan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimanakah posisi lengan saat menggendong teman?
2. Latihan apa yang dapat melatih kelentukan otot kaki?
3. Bagaimana posisi kaki saat melakukan loncat katak?
4. Latihan apa yang dapat melatih kelincahan gerak?
5. Apa gunanya melakukan peregangan otot?

Kata Kunci

Meloncat berputar
Merangkak
Merayap

Guling ke depan
Guling ke belakang

Di semester 1, kalian sudah mempelajari gerakan guling, baik guling ke depan maupun ke belakang, dan gerakan head stand. Sekarang akan kita gabungkan beberapa gerakan yang telah kalian pelajari itu menjadi suatu rangkaian. Memang agak sulit, namun jika kalian terus berlatih dan dengan bimbingan gurumu, kalian pasti bisa melakukannya.

Rangkaian senam pada dasarnya merupakan gabungan gerakan guling, head stand, lompat, loncat, berputar, dan sebagainya. Pada materi kali ini kita akan coba menggabungkan beberapa gerakan yang telah kita pelajari.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan rangkaian head stand dan guling depan.
2. Melakukan rangkaian jalan, head stand, dilanjutkan guling depan.
3. Melakukan gerakan memutar tubuh saat meloncat.
4. Melakukan latihan merangkak dengan rintangan.
5. Melakukan gerakan merayap dengan rintangan.



Sumber: www.madison.com

Gambar 8.1 Guling ke belakang

A. Rangkaian Senam

Apakah kalian sudah bisa melakukan gerakan head stand dan guling ke depan? Jika kalian belum bisa, tentu akan sulit melakukan rangkaian senam berikut. Coba kalian ulangi gerakan-gerakan tersebut. Jika sudah bisa, mari lakukan latihan berikut ini.

1. Rangkaian Head Stand dan Guling Depan

Rangkaian gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

- a. Lakukan gerakan head stand dengan benar. Tahan posisimu agak lama (ingat pelajaran di semester 1).
- b. Turunkan kakimu ke belakang sambil menekuk lehermu ke dalam, sehingga tubuh melengkung. Jatuhkan pinggul ke matras sambil menekuk kedua lutut. Dagmu rapat dengan dada.

- c. Angkat kepala sampai posisi badan jongkok.
- d. Sikap akhir berdiri.
- e. Lakukan latihan ini hingga kalian kuasai.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 8.2 Gerakan head stand dan guling ke depan

2. Rangkaian Jalan, Head Stand, Dilanjutkan dengan Guling ke Depan

Gerakan-gerakan ini melatih kelenturan dan keseimbangan.

Cara melakukannya:

- a. Sikap awal berjalan ke depan secara perlahan.
- b. Setelah tiba di depan matras, lakukan gerakan head stand. Kemudian gulingkan badan ke depan dengan teknik yang sudah kalian pelajari.
- c. Sikap akhir berdiri.
- d. Lakukan latihan ini hingga kalian kuasai.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 8.3 Rangkaian jalan, head stand, dan guling ke depan

3. Memutar Tubuh Saat Meloncat

Gerakan ini berguna untuk melatih keseimbangan pada saat melayang.

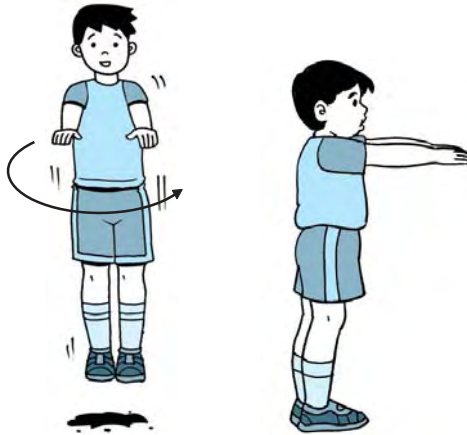
a. Meloncat berputar 90 derajat

Cara melakukannya:

1. Berdiri tegak dengan tangan dijulurkan ke depan atau direntangkan ke samping.
2. Lakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kiri.

3. Lakukan loncat-loncat di tempat lagi sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kanan (kembali ke tempat semula).
4. Lakukan gerakan ini beberapa kali. Kalian juga bisa mengubah arah putarannya.

Mari perhatikan gambar berikut.

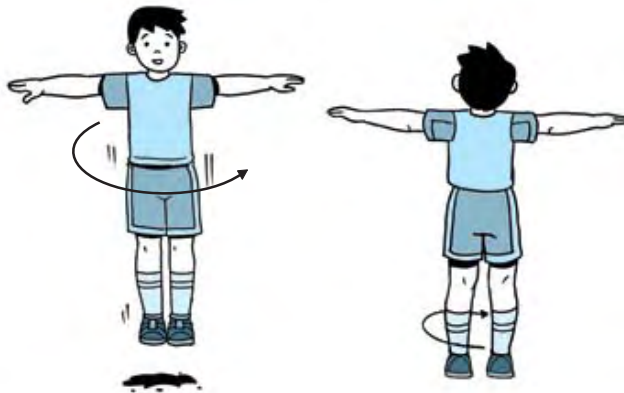


Gambar 8.4 Gerakan meloncat berputar 90 derajat

b. Meloncat berputar 180 derajat

Cara melakukan latihan ini hampir sama dengan gerakan meloncat berputar 90 derajat. Perbedaannya kali ini putarannya ditambah, yaitu dengan berputar berbalik arah. Lakukan dengan berputar ke kiri dan ke kanan.

Mari perhatikan gambar berikut.

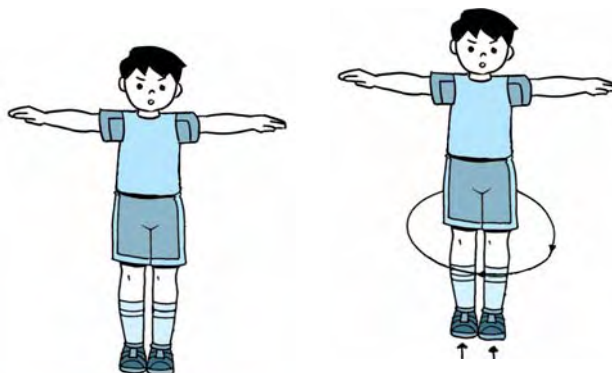


Gambar 8.5 Gerakan meloncat berputar 180 derajat

c. Meloncat berputar 360 derajat

Cara melakukan gerakan ini hampir sama dengan gerakan sebelumnya. Namun kali ini, putarannya ditambah lagi dengan berputar kembali ke posisi awal. Gerakan ini dilakukan dengan berputar ke kiri dan ke kanan.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 8.6 Gerakan meloncat berputar 360 derajat



Tugas 1

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu

Lakukan rangkaian gerak senam berikut!

1. Head stand dilanjutkan dengan guling depan.
2. Guling ke depan dilanjutkan guling ke belakang.
3. Meloncat berputar 90° , 180° , dan 360° .

B. Merangkak dan Merayap

Pernahkah kalian melakukan gerakan merangkak dan merayap? Apa perbedaan kedua gerakan tersebut?

1. Gerakan Merangkak

Gerakan merangkak adalah gerakan berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kaki. Setiap orang pasti pernah melakukan gerakan merangkak, yaitu pada masa bayi. Sekarang, coba lakukan gerakan merangkak tersebut sejauh 5 meter.

Mari perhatikan gambar berikut.

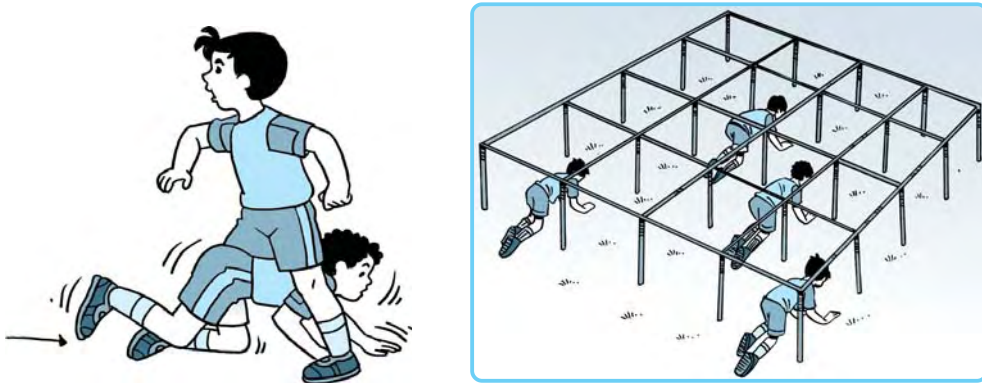


Gambar 8.7 Gerakan merangkak

Gerakan merangkak dapat dilakukan dalam bentuk lomba supaya lebih semangat. Gerakan ini berguna untuk menguatkan otot kaki dan lengan serta melatih kelincihan.

Gerakan merangkak juga dapat menggunakan rintangan. Misalnya melewati teman yang berdiri kangkang atau menggunakan rintangan tambang.

Mari perhatikan gambar berikut.

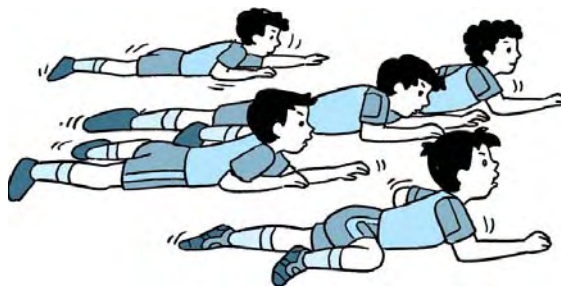


Gambar 8.8 Merangkak melewati rintangan

2. Gerakan Merayap

Gerakan merayap hampir sama dengan merangkak, tetapi pada gerakan merayap posisi badan menempel di tanah. Posisi badan saat merayap lebih rendah daripada saat merangkak. Apakah kalian pernah melihat anggota tentara sedang latihan merayap? Gerakannya menggunakan sikut dan lutut serta badan menempel di tanah.

Mari perhatikan gambar berikut.

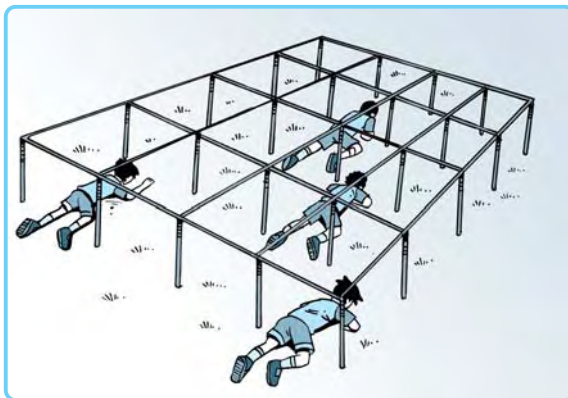


Gambar 8.9 Gerakan merayap

Sekarang, coba lakukan gerakan merayap sejauh 5 meter. Gerakan merayap juga dapat dilakukan dalam bentuk lomba. Pemenangnya adalah orang yang merayap paling cepat.

Gerakan merayap berguna untuk melatih kekuatan dan kelincihan. Supaya lebih menantang, gunakan rintangan dengan memasang tambang yang dibentangkan di atas badan kita. Bisa juga dengan menggunakan rintangan teman yang berdiri kangkang.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 8.10 Merayap melewati rintangan



Tugas 2

Mari lakukan kegiatan berikut bersama teman-temanmu.

1. Buatlah rintangan dari tambang dengan tinggi sekitar 80 cm. Kemudian buat perlombaan merangkak di bawah rintangan tambang. Saat merangkak, badan tidak boleh menyentuh tambang. Siapa yang tercepat, dia pemenangnya.
2. Buat perlombaan merayap di bawah rintangan tambang setinggi 50 cm. Saat merangkak, badan tidak boleh menyentuh tambang. Siapa yang tercepat, dia pemenangnya.



Rangkuman

1. Rangkaian senam adalah gabungan dari beberapa gerakan senam yang tidak terputus gerakannya. Gerakan ini dapat dimulai dengan awalan atau tanpa awalan.
2. Gerakan memutar tubuh pada saat meloncat berguna untuk melatih keseimbangan pada saat badan melayang. Gerakan ini dapat dilakukan dengan memutar 90, 180, dan 360 derajat.
3. Gerakan merangkak dan merayap berguna untuk menguatkan otot tangan dan kaki, juga dapat melatih daya tahan dan kelincahan.



Refleksi

Kalian telah berlatih beberapa rangkaian senam lantai.

1. Apakah kalian dapat melakukan rangkaian gerak head stand dan guling depan.
2. Apakah kalian dapat melakukan rangkaian gerak berjalan, head stand, dan guling ke depan.
3. Apakah kalian sudah melakukan gerakan melompat berputar, merangkak, dan merayap?

Gerakan manakah yang belum kalian kuasai? Cobalah minta bimbingan dari gurumu dan berlatihlah kembali.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

1. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Perkenaan pada matras saat melakukan guling depan adalah
 - a. kepala
 - b. pundak
 - c. punggung
 - d. bahu
2. Sikap tangan setelah melakukan guling depan adalah
 - a. lurus ke depan
 - b. lurus ke bawah
 - c. lurus ke atas
 - d. di pinggang
3. Saat melakukan gerakan head stand, berat badan bertumpu pada
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. leher
 - d. kepala
4. Merangkak menerobos teman dapat melatih kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. kaki dan tangan
 - d. bahu
5. Tumpuan pada waktu melakukan guling depan adalah
 - a. satu tangan
 - b. satu kaki
 - c. dua tangan
 - d. dua kaki

6. Posisi dagu saat berguling ke depan adalah
 - a. tengadah
 - b. tunduk
 - c. lurus ke depan
 - d. kena ke dada
7. Saat melompat berputar, menolak dan mendarat dengan
 - a. kaki terkuat
 - b. satu kaki
 - c. dua tangan
 - d. dua kaki
8. Waktu merangkak menerobos teman, perkenaan ke lantai adalah
 - a. telapak tangan
 - b. ujung kaki
 - c. lutut dan telapak tangan
 - d. telapak tangan, lutut, dan ujung kaki
9. Saat merayap kita bergerak menggunakan
 - a. kaki dan tangan
 - b. ujung kaki dan telapak tangan
 - c. lutut dan siku
 - d. seluruh tubuh
10. Saat merangkak dan merayap pandangan mata mengarah ke
 - a. depan
 - b. samping
 - c. bawah
 - d. belakang

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apakah kegunaan matras saat melakukan senam lantai?
2. Gerakan apakah yang dapat dikombinasikan dengan head stand?
3. Apa kegunaan gerakan melompat sambil berputar?
4. Kekuatan otot apakah yang dapat dilatih dengan merangkak dan merayap?
5. Apa perbedaan antara merangkak dan merayap?

Kata Kunci

SAJ 2008
Pemanasan

Latihan inti
Pendinginan

Di semester 1, kalian telah melakukan SKJ usia SD. Tentunya senam yang dilakukan bersama-sama teman sangat menyenangkan. Terlebih dilakukan dengan irama musik. Apakah kalian berminat melakukannya lagi? Sekarang, mari kita lakukan senam kesegaran jasmani lainnya, yaitu SAJ 2008.



Sumber: www.3.bp.blogspot.com

Gambar 9.1 Senam SAJ

Selain menyenangkan, senam dapat membuat tubuh kita sehat, bugar, dan kuat. Ayo kita senam bersama-sama.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan SAJ 2008 secara beregu.
2. Melakukan SAJ 2008 secara massal.

Senam Aktivitas Jasmani (SAJ 2008)

Senam aktivitas jasmani diciptakan pada tahun 2008, oleh karena itu lebih dikenal dengan nama SAJ 2008. Gerakan senam ini dapat dilakukan dengan mudah dalam waktu yang relatif singkat. Adapun gerakannya dikelompokkan menjadi tiga, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.

Sekarang, mari kita mulai latihan. Lakukan secara bersama-sama agar lebih bersemangat.

A. Persiapan Gerakan

1. Sikap Sempurna

- Berdiri tegak, lengan lurus di samping badan, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat di samping paha.
- Kedua tumit rapat, ujung kaki terbuka selebar kepala tangan, pandangan lurus ke depan.



Gambar 9.2 Sikap sempurna

2. Jalan di tempat (3 × 8)

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Kaki kanan diangkat, lutut membentuk sudut 90 derajat. Paha sejajar tanah dengan mengayuh tangan kiri ke depan, tangan mengepal mengarah ke dagu. Lanjutkan dengan mengangkat kaki kiri sambil mengayun tangan kanan ke depan.

Hitungan 2–8 : Lakukan seperti hitungan 1.



Gambar 9.3 Jalan di tempat

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan seperti hitungan 1 × 8 pertama.

1 × 8 hitungan ketiga

Lakukan jalan di tempat sambil merentangkan tangan ke samping setinggi bahu. Jari-jari rapat menghadap ke bawah, pandangan lurus ke depan.

3. Berdoa (1 × 8)

Hitungan 1 : Satukan telapak tangan di depan dada, jari-jari rapat menghadap ke atas. Kedua siku relaks menggantung di samping badan dan tundukkan kepala, posisi berdoa.

Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 3 : Kembali ke posisi sikap sempurna.



Gambar 9.4 Sikap berdoa

B. Latihan Pemanasan

1. Peregangan leher bagian kanan dan kiri (2 × 8)

Sikap awal : Sikap sempurna.

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Dari sikap sempurna, buka kaki kanan selebar bahu. Tempelkan tangan kiri pada kepala bagian kanan atas. Tarik kepala perlahan-lahan ke kiri sampai otot leher bagian kanan terasa merenggang. Lengan kanan lurus setinggi bahu, jari-jari rapat dan menghadap ke bawah.

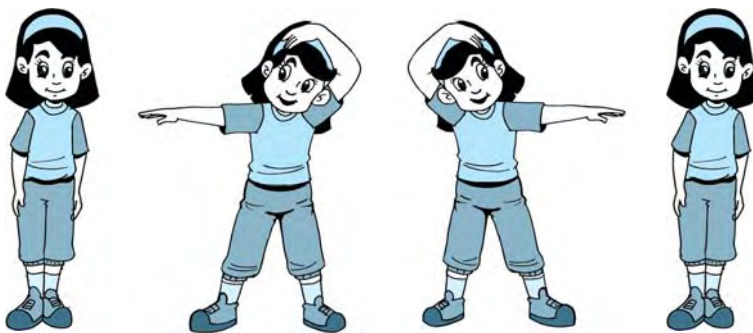
Hitungan 2–7 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap sempurna.

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan seperti hitungan 1 × 8 pertama, tetapi pada sisi yang berlawanan.

Sikap akhir : Kembali ke sikap sempurna.



Gambar 9.5 Gerakan peregangan leher bagian kanan dan kiri

2. Peregangan leher bagian depan dan belakang (2 × 8)

Sikap awal : Sikap sempurna.

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Buka kaki kanan selebar bahu. Tempelkan kedua telapak tangan di bagian belakang atas kepala. Kedua lengan siku atas sejajar di depan wajah. Kepala ditarik ke depan, dagu mengarah ke dada.

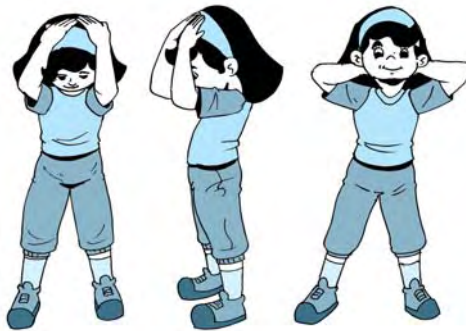
Hitungan 2–8 : Tahan gerakan hitungan 1.

1 × 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Kaitkan jari-jari kedua telapak tangan kanan dan tempelkan di bagian belakang kepala. Angkat dagu ke atas, pandangan ke arah depan atas.

Hitungan 2–8 : Pertahankan sikap hitungan 1.

Sikap akhir
Kembali ke sikap sempurna.



Gambar 9.6 Gerakan peregangan leher bagian depan dan belakang

3. Peregangan otot lengan, bahu, sisi badan, dan tungkai (1×8)

Sikap awal : Sikap sempurna.

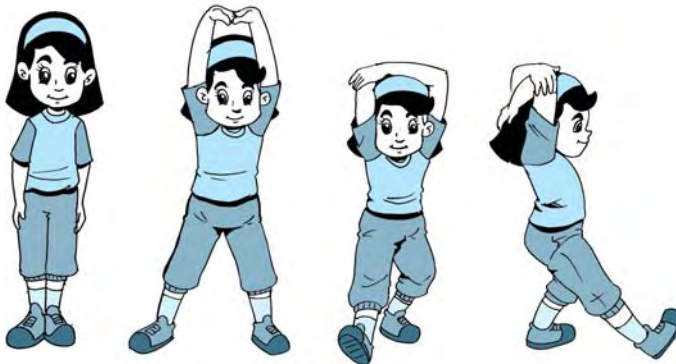
1×8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Buka kaki kanan selebar bahu. Dorong kedua tangan menghadap ke atas. Telapak tangan kanan berada di atas telapak tangan kiri, pandangan ke depan.

Hitungan 2–4 : Pertahankan sikap hitungan 1.

Hitungan 5 : Letakkan tumit kaki kanan ke depan, lutut kaki kiri ditekuk. Lengan kanan ditekuk dan tangan kiri menarik siku kanan ke dalam.

Hitungan 6–8 : Pertahankan sikap hitungan 5.



Gambar 9.7 Gerakan peregangan otot lengan, bahu, sisi badan, dan tungkai

1×8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1×8 pertama, tetapi pada sisi yang berlawanan.

4. Peregangan lengan, bahu, punggung, dan tungkai (1×8)

Sikap awal : Sikap sempurna.

1 × 8 hitungan pertama

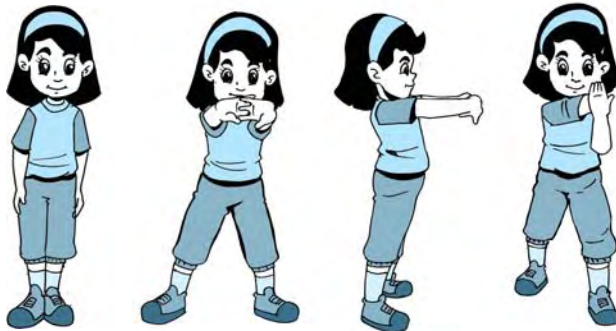
Hitungan 1 : Luruskan kedua lengan ke depan. Telapak tangan kanan berada di depan telapak tangan kiri, pandangan ke depan.

Hitungan 2–4 : Pertahankan posisi hitungan 1.

Hitungan 5 : Letakkan kaki kanan lurus ke belakang, kaki kiri ditekuk. Tekuk lengan kanan, tempelkan telapak tangan kanan di punggung kiri, siku setinggi bahu. Telapak tangan kiri menarik siku kanan, ke arah belakang.

Hitungan 6–8 : Pertahankan sikap hitungan 5.

Sikap akhir : Kembali ke sikap sempurna.



Gambar 9.8 Gerakan peregangan lengan, bahu, punggung, dan tungkai

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 × 8 pertama, tetapi pada sisi yang berlawanan.

5. Peregangan lengan, bahu, dada, dan tungkai (1 × 8)

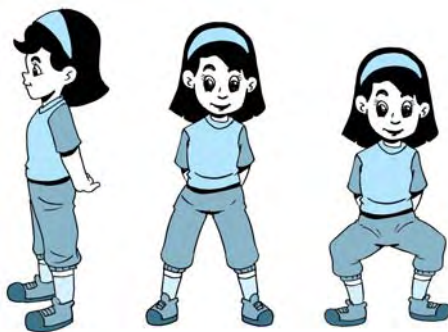
Hitungan 1 : Buka kedua kaki selebar bahu. Kaitkan jari-jari kedua tangan di belakang badan. Telapak tangan menghadap ke atas, pandangan ke depan.

Hitungan 2–4 : Pertahankan sikap hitungan 1.

Hitungan 5 : Tekuk kedua lutut (squat).

Hitungan 6–7 : Pertahankan posisi hitungan 5.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap sempurna.



Gambar 9.9 Gerakan peregangan lengan, bahu, dada, dan tungkai

C. Latihan Inti

1. Latihan Inti I

a. Gerakan lengan, bahu, dan tungkai (2×8)

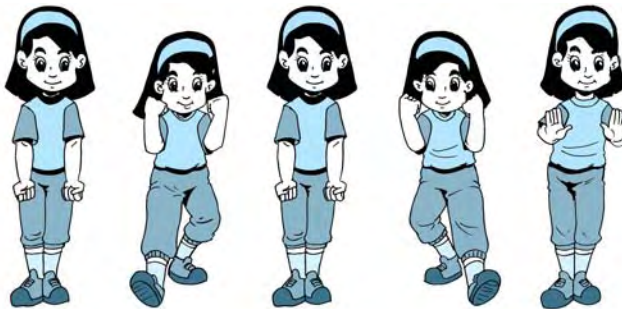
Sikap awal : Kedua kaki rapat. Dua lengan lurus ke bawah depan paha. Kepalan tangan menghadap ke depan.

1 \times 8 hitungan pertama

Hitungan 1 dan 3 : Letakkan tumit kanan di depan menyentuh lantai. Kedua lengan bawah ditekuk kemudian kembali ke sikap awal.

Hitungan 2 dan 4 : Letakkan tumit kiri di depan menyentuh lantai. Kedua lengan bawah ditekuk kemudian kembali ke sikap awal.

Setelah hitungan keempat, rapatkan kaki, kedua telapak tangan di samping dada menghadap ke depan. Siku ditarik ke belakang.

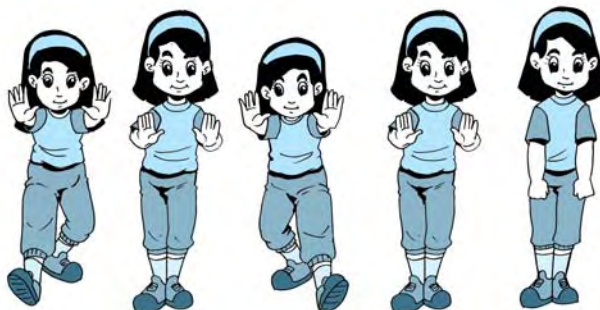


Gambar 9.10 Gerakan latihan inti Ia bagian 1

Hitungan 5 dan 7 : Letakkan tumit kanan di depan menyentuh lantai. Kedua lengan mendorong ke depan setinggi dan selebar bahu kemudian kaki kanan menutup. Kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan, siku di samping badan.

Hitungan 6 dan 8 : Letakkan tumit kiri di depan menyentuh lantai. Kedua lengan mendorong ke depan setinggi dan selebar bahu kemudian kaki kiri menutup. Kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan, siku di samping badan.

Setelah hitungan ke delapan kaki kiri menutup. Kedua lengan lurus ke bawah depan samping paha. Kepalan tangan menghadap ke paha.



Gambar 9.11 Gerakan latihan inti Ia bagian 2

1 × 8 hitungan kedua

Ulangi gerakan seperti hitungan 1 × 8 pertama.

Sikap akhir : Kembali ke sikap sempurna tetapi lengan lurus di depan paha. Kepalan tangan menghadap ke paha.

b. Gerakan bahu dan tungkai (2 × 8)

Sikap awal : Sikap sempurna tetapi kedua lengan lurus di samping badan. Tangan mengepal menghadap ke belakang.

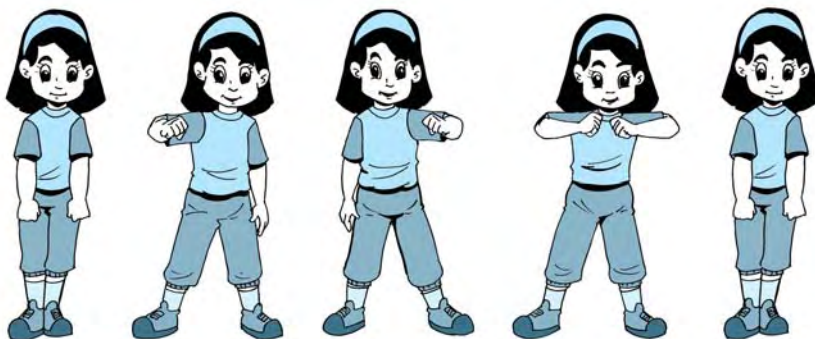
1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 dan 3 : Langkahkan kaki kanan ke kanan sambil mengangkat lengan kanan menyiku setinggi bahu. Kepalan menghadap ke bawah, kemudian kaki kiri menutup. Lengan kanan kembali ke samping badan.

Hitungan 2 dan 4 : Langkahkan kaki kiri ke kiri sambil mengangkat lengan kiri menyiku setinggi bahu. Kepalan menghadap ke bawah kemudian kaki kanan menutup. Lengan kiri kembali ke samping badan.

Hitungan 5 dan 7 : Langkahkan kaki kanan ke kanan sambil mengangkat kedua lengan ke atas hingga depan dada. Kepalan menghadap ke bawah kemudian kaki kiri menutup sambil menggerakkan lengan kembali ke samping badan.

Hitungan 6 dan 8 : Langkahkan kaki kiri ke kiri sambil mengangkat kedua lengan ke atas hingga depan dada. Kepalan menghadap ke bawah kemudian kaki kanan menutup sambil menggerakkan lengan kembali ke samping badan.



Gambar 9.12 Gerakan latihan inti Ib

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 × 8 pertama.

Sikap akhir : Kedua kaki rapat. Dua lengan lurus ke bawah depan paha. Kepalan tangan menghadap ke depan.

c. *Gabungan gerakan inti Ia dan Ib (4 × 8)*

1 × 8 hitungan pertama	lakukan gerakan inti a
1 × 8 hitungan kedua	lakukan gerakan inti b
1 × 8 hitungan ketiga	lakukan gerakan inti a
1 × 8 hitungan keempat	lakukan gerakan inti b

Sikap akhir : Sikap sempurna dengan kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan. Jari-jari rapat menghadap atas setinggi bahu. Pandangan ke depan.

2. *Latihan Inti II*

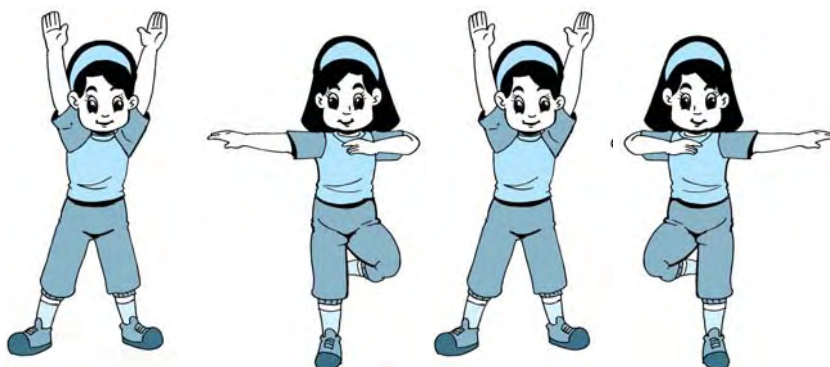
a. *Gerakan tungkai, badan, dan bahu (2 × 8)*

Sikap awal : Sikap sempurna dengan kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan. Jari-jari rapat menghadap atas setinggi bahu, pandangan ke depan.

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 dan 3 : Langkahkan kaki kanan ke kanan sambil mendorong kedua lengan lurus ke atas. Kaki kiri ditekuk ke arah bokong yang berlawanan. Lengan kanan diturunkan setinggi bahu, lengan kiri ditekuk di depan dada kiri, telapak tangan menghadap ke bawah.

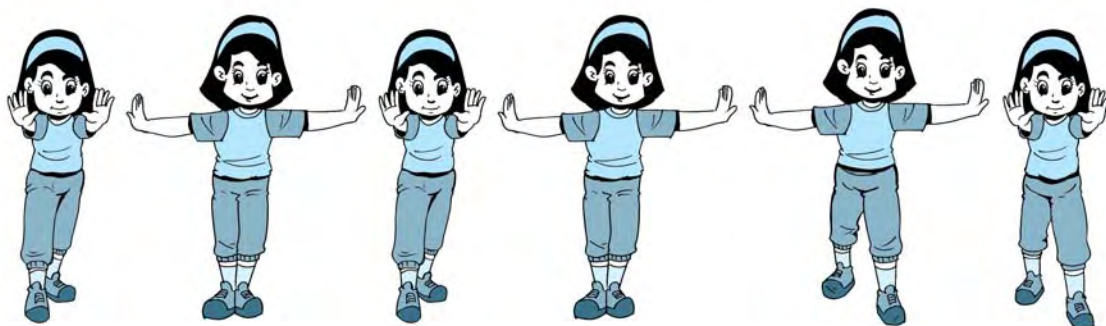
Hitungan 2 dan 4 : Langkahkan kaki kiri sambil mendorong kedua lengan lurus ke atas. Kaki kanan ditekuk ke arah bokong yang berlawanan. Lengan kiri diturunkan setinggi bahu, lengan kanan ditekuk di depan dada kanan, telapak tangan menghadap ke bawah.



Gambar 9.13 Gerakan latihan inti IIa bagian 1

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan, kedua lengan didorong ke depan setinggi bahu. Telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari rapat menghadap ke atas. Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan dan rentangkan lengan ke samping. Telapak tangan menghadap ke samping.

- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kanan ke depan kedua lengan bergerak menutup ke depan selebar dan setinggi bahu. Telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari rapat menghadap ke atas. Langkahkan kaki kiri ke depan. Rentangkan lengan ke samping telapak tangan menghadap ke samping. Kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan. Jari-jari rapat menghadap atas setinggi bahu, pandangan ke depan.
- Hitungan 7 : Langkahkan kaki kanan ke belakang. Kedua lengan dorong ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari rapat menghadap atas. Langkahkan kaki kiri ke belakang dan rentangkan lengan ke samping, telapak tangan menghadap ke samping.
- Hitungan 8 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, kedua lengan bergerak menutup ke depan sebesar dan setinggi bahu. Telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari rapat menghadap atas. Kemudian langkah kaki kiri ke belakang. Kembalikan kedua telapak tangan di depan bahu menghadap ke depan, jari-jari rapat menghadap atas setinggi bahu, pandangan ke depan.



Gambar 9.14 Gerakan latihan inti IIa bagian 2

1 × 8 hitungan kedua

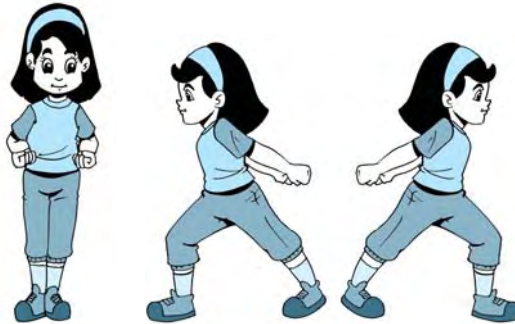
Lakukan gerakan seperti gerakan 1 × 8 pertama.

- Sikap akhir : Sikap sempurna tetapi kedua tangan menggenggam menghadap atas dan berada di samping perut, siku ditekuk dan mengarah ke belakang.

b. Gerakan tungkai lengan dan bahu (2 × 8)

- Sikap awal : Sikap sempurna, tetapi kedua tangan menggenggam menghadap ke atas dan berada di samping perut, siku ditekuk dan mengarah ke belakang.
- Hitungan 1 dan 3 : Langkahkan kaki kanan ke kanan sambil meluruskan kedua lengan ke belakang tanpa mengubah posisi siku. Tubuh menghadap serong kanan, kemudian kembali ke sikap awal IIb.

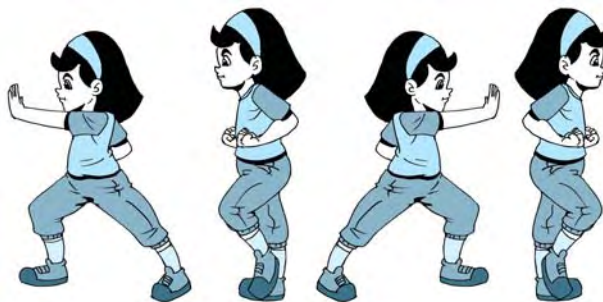
Hitungan 2 dan 4 : Langkahkan kaki kiri ke kiri sambil meluruskan kedua lengan ke belakang tanpa mengubah posisi siku. Tubuh menghadap serong kiri, kemudian kembali ke sikap awal IIb.



Gambar 9.15 Gerakan latihan inti IIb bagian 1

Hitungan 5 dan 6 : Langkahkan kaki kanan ke kanan sambil mendorong lengan kiri ke arah diagonal depan kanan setinggi bahu. Telapak tangan mengikuti arah badan, jari-jari rapat menghadap atas, kemudian kaki kiri menutup kembali dan tarik telapak tangan ke arah samping perut.

Hitungan 7 dan 8 : Mendorong kaki kiri ke kiri sambil mendorong lengan ke arah diagonal depan kanan setinggi bahu. Telapak tangan mengikuti arah badan, jari-jari rapat menghadap atas, kemudian kaki kiri menutup kembali dan tarik telapak tangan ke arah samping perut.



Gambar 9.16 Gerakan latihan inti IIb bagian 2

1 x 8 hitungan kedua

Mengulang gerakan 1 x 8 pertama.

Sikap akhir : Sikap sempurna dengan kedua telapak tangan berada di depan bahu menghadap ke depan. Jari-jari rapat menghadap atas setinggi bahu, pandangan ke depan.

c. *Gabungan gerakan inti IIa dan IIb (4 × 8)*

1 × 8 hitungan pertama	langkah gerakan IIa
1 × 8 hitungan kedua	langkah gerakan IIb
1 × 8 hitungan ketiga	langkah gerakan IIa
1 × 8 hitungan keempat	langkah gerakan IIb

3. *Latihan Inti III*

a. *Gerakan langkah segitiga (2 × 8)*

Sikap awal : Sikap sempurna tetapi kedua lengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Lengan atas di samping badan, tangan mengepal menghadap dalam di depan perut.



Gambar 9.17 Sikap awal latihan inti IIIa

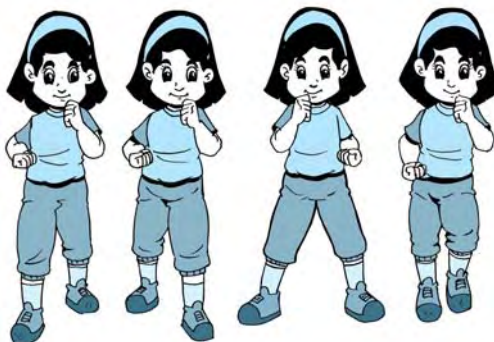
1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan serong kanan. Dalam keadaan ditekuk rileks lengan kiri mengayun ke depan lengan kanan ke belakang kemudian langkahkan kaki kiri serong kiri, lengan kanan mengayun ke depan lengan kiri ke belakang.

Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke belakang ke posisi awal, ayun lengan kanan ke belakang, kemudian langkahkan kaki kiri ke belakang tanpa mengubah gerakan lengan, arah badan serong kanan.

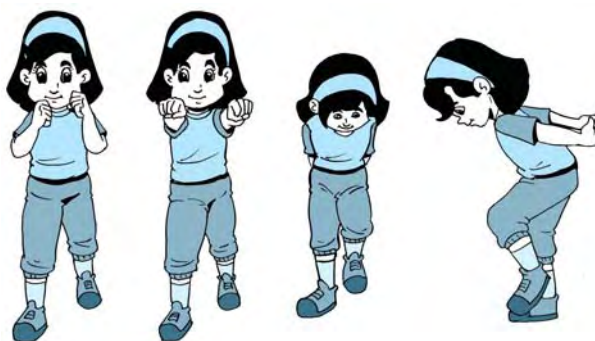
Hitungan 3 : Lakukan gerakan seperti hitungan 1 tetapi dengan sisi yang berlawanan.

Hitungan 4 : Lakukan gerakan seperti hitungan 2 tetapi dengan sisi yang berlawanan.



Gambar 9.18 Gerakan latihan inti IIIa bagian 1

- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Luruskan kedua lengan dari depan dada, tangan mengepal menghadap ke dalam. Kemudian rapatkan kaki kiri ke depan sambil menekuk lutut, ayun kedua lengan ke bawah sampai ke belakang bokong. Pandangan mengikuti gerakan badan.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang sambil meluruskan lutut. Ayun lengan ke depan kemudian kaki kanan melangkah ke belakang (menutup). Lanjutkan gerakan lengan bawah sampai menekuk maksimal. Siku di samping depan badan, genggamannya berada di depan bahu, pandangan ke depan.
- Hitungan 7 : Lakukan gerakan seperti hitungan 5 tetapi pada sisi yang berlawanan.



Gambar 9.19 Gerakan latihan inti IIIa bagian 2

- Hitungan 8 : Lakukan gerakan seperti hitungan 6 tetapi pada sisi yang berlawanan.

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti gerakan 1 × 8 hitungan pertama.

- Sikap akhir : Sikap sempurna, tetapi kedua lengan lurus ke depan selebar dan setinggi bahu, kepala tangan menghadap ke bawah.

b. Gerakan mengayun kaki ke samping (2 × 8)

- Sikap awal : Sikap sempurna, tetapi kedua lengan lurus ke depan selebar dan setinggi bahu, kepala tangan menghadap ke bawah.



Gambar 9.20 Sikap awal latihan inti IIIb

1 × 8 hitungan pertama

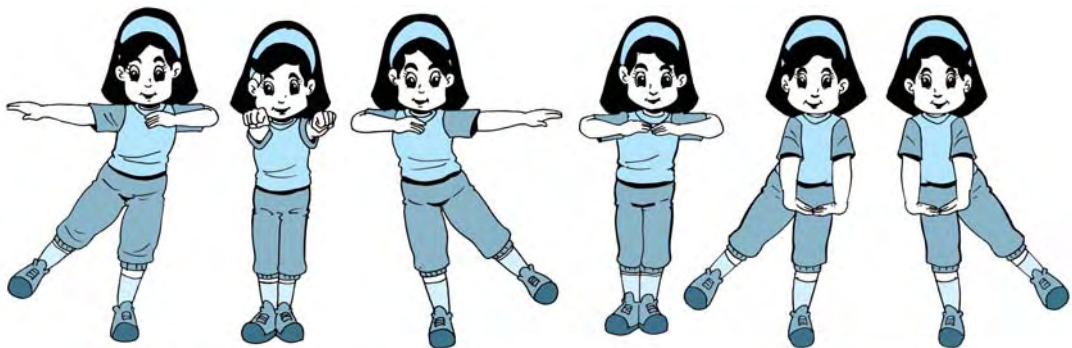
Hitungan 1 dan 3 : Ayunkan tungkai kanan ke samping kanan setinggi betis sambil mengayun lengan kanan ke samping kanan setinggi bahu. Tarik kepala tangan kiri ke arah dada, kemudian kembali ke sikap awal IIIb.

Hitungan 2 dan 4 : Ayunkan tungkai kiri ke samping kiri setinggi betis sambil mengayun lengan kiri ke samping kiri setinggi bahu. Tarik kepala tangan kanan ke arah dada, kemudian kaki kiri menutup. Tangan kiri kembali ke depan dengan kedua telapak tangan terbuka menghadap ke bawah.

Hitungan 5 dan 7 : Ayun tungkai kanan ke samping kanan sambil mendorong lurus kedua lengan bawah, kemudian tutup tungkai kanan. Tangan kanan kembali di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 6 dan 8 : Ayunkan tungkai kiri ke samping kiri sambil mendorong lurus kedua lengan ke bawah, kemudian tutup tungkai kiri. Tangan kiri kembali di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 8 : Ayunkan tungkai kiri ke samping kiri sambil mendorong lurus kedua lengan ke bawah, kemudian kembali ke sikap awal IIIb.



Gambar 9.21 Gerakan latihan inti IIIb

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 × 8 hitungan pertama.

Sikap akhir : Sikap sempurna, tetapi kedua lengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Lengan atas di samping badan, tangan mengepal menghadap dalam di depan perut.

c. Gerakan gabungan inti IIIa dan IIIb (4 × 8)

1 × 8 hitungan pertama langkah gerakan IIIa

1 × 8 hitungan kedua langkah gerakan IIIb

1 × 8 hitungan ketiga langkah gerakan IIIa

1 × 8 hitungan keempat langkah gerakan IIIb

Sikap akhir : Sikap sempurna, kedua lengan atas di samping badan, siku ditekuk 90 derajat, tangan mengepal menghadap ke atas.

4. Latihan Inti IV

a. Gerakan mengangkat lutut

Sikap awal : Sikap sempurna, kedua lengan di samping badan, siku ditekuk 90 derajat, tangan mengepal menghadap atas.



Gambar 9.22 Sikap awal latihan inti IVa

1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan sambil mendorong kedua lengan ke depan atas setinggi kepala, genggamannya menghadap ke bawah. Kemudian mengangkat lutut kiri dan tarik kedua lengan ke arah paha kiri bagian luar, genggamannya menghadap atas.

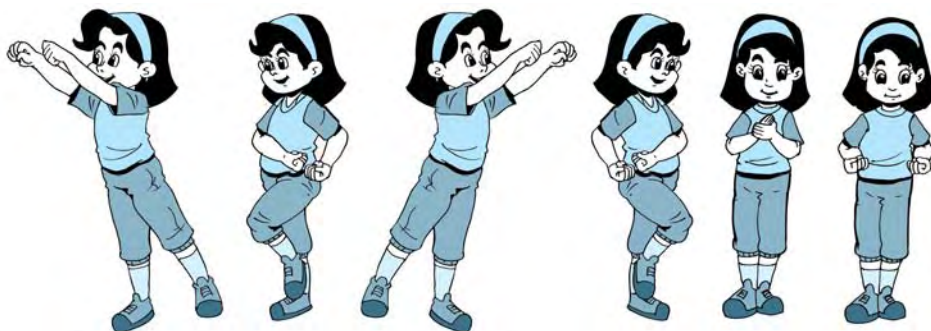
Hitungan 2 : Turunkan kembali kaki kiri sambil mendorong lengan depan atas setinggi kepala, genggamannya menghadap bawah. Kemudian angkat kembali lutut kiri sambil menarik kedua lengan ke arah paha kiri bagian luar, genggamannya menghadap ke luar.

Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan sambil mendorong kedua lengan ke depan atas setinggi kepala, genggamannya menghadap ke bawah. Kemudian angkat lutut kanan dan tarik kedua lengan ke arah paha bagian luar, genggamannya menghadap ke atas.

Hitungan 4 : Turunkan kembali kaki kanan sambil mendorong lengan ke depan atas setinggi kepala, genggamannya menghadap ke bawah. Kemudian angkat kembali lutut kanan sambil menarik kedua lengan ke arah paha kanan bagian luar, genggamannya menghadap ke luar.

Hitungan 5–8 : Berjalan ke belakang sambil bertepuk tangan.

Sikap akhir : Sikap sempurna, kedua lengan atas di samping badan, siku ditekuk 90 derajat, tangan mengepal menghadap atas.



Gambar 9.23 Gerakan latihan inti IVa

1 × 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 × 8 pertama.

Sikap akhir : Sikap sempurna, kedua lengan bertolak pinggang.

b. Gerakan menyentuh tumit (2 × 8)

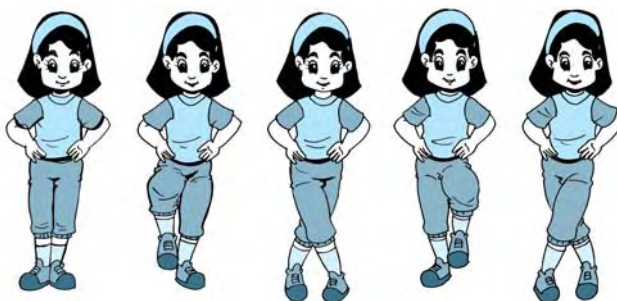
Sikap awal : Sikap sempurna, tetapi kedua lengan bertolak pinggang.

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 : Angkat lutut kanan kemudian turunkan kaki kanan menyilang di sisi kaki kiri.

Hitungan 2 : Angkat lutut kanan setinggi pinggul kemudian turunkan kaki kanan (sikap awal IVb).

Hitungan 3 dan 4 : Lakukan gerakan seperti hitungan 1 dan 2 tetapi pada sisi yang berlawanan.

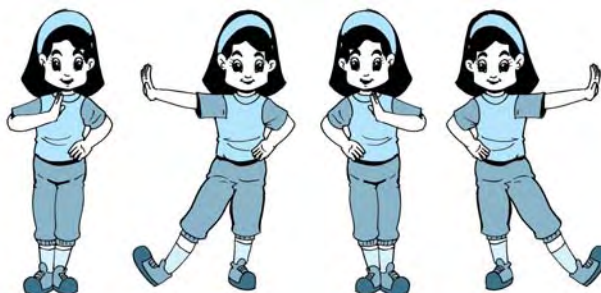


Gambar 9.24 Gerakan latihan inti IVb bagian 1

Hitungan 5 : Sentuhkan tumit kanan ke kanan sambil mendorong telapak tangan kanan dari dada ke kanan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke luar. Kemudian kaki kanan kembali rapat sambil mengembalikan telapak tangan di depan dada kanan, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 6 : Sentuhkan tumit kanan ke kanan sambil mendorong telapak tangan kanan dari dada ke kanan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke luar. Kemudian kaki kanan kembali rapat sambil mengembalikan tangan kanan ke pinggang.

Hitungan 7–8 : Lakukan gerakan seperti hitungan 5 dan 6 tetapi pada sisi yang berlawanan.



Gambar 9.25 Gerakan latihan inti IVb bagian 2

1 x 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan seperti hitungan 1 x 8 pertama

c. Gerakan gabungan inti IVa dan IVb (4 x 8)

1 x 8 hitungan pertama

langkah gerakan IVa

1 x 8 hitungan kedua

langkah gerakan IVb

1 x 8 hitungan ketiga

langkah gerakan IVa

1 x 8 hitungan keempat

langkah gerakan IVb

Sikap akhir : Sikap sempurna, kedua lengan atas di samping badan, siku ditekuk 90 derajat, tangan mengepal menghadap atas.

D. Latihan Pendinginan

1. Peregangan Tungkai, Badan, dan Bahu (2 x 8)

Sikap awal : Sikap sempurna.

1 x 8 hitungan pertama

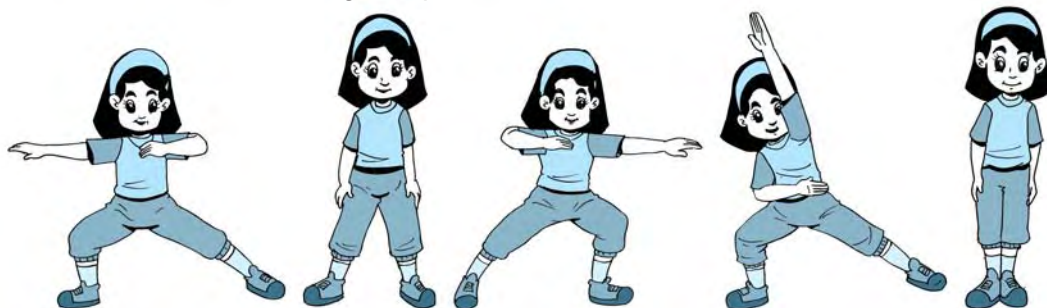
Hitungan 1 dan 3 : Buka dan dorong kaki kiri ke kanan selebar satu setengah bahu. Lutut kiri tertekuk, tungkai kanan lurus sambil mengayun lengan kiri setinggi bahu ke kanan. Telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kanan ditekuk setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 2 dan 4 : Buka dan dorong kaki kiri selebar satu setengah bahu. Lutut kiri tertekuk, tungkai kanan lurus sambil mengayun lengan kiri setinggi bahu ke kanan. Telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kanan ditekuk setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah (kebalikan dari hitungan 1 dan 3).

Hitungan 5 : Buka dan dorong kaki kanan selebar satu setengah bahu, lutut kanan ditekuk, tungkai kiri lurus sambil mengayun lengan kanan ke atas, sejajar dengan garis badan. Telapak tangan menghadap ke dalam, turunkan lengan bawah di depan perut, telapak tangan menghadap ke dalam dan menempel di perut bagian kiri.

Hitungan 6 dan 7 : Tahan posisi hitungan 5.

Hitungan 8 : Turunkan kedua lengan di samping badan, telapak tangan menghadap ke dalam.



Gambar 9.26 Gerakan latihan pendinginan 1

1 × 8 hitungan kedua

Mengulang gerakan 1 × 8 hitungan pertama tetapi dimulai dari sisi kiri.

Sikap akhir : Sikap sempurna.

2. *Peregangan Tungkai, Badan, dan Lengan (2 × 8)*

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1 dan 3 : Langkahkan dan dorong kaki kanan ke depan selebar bahu, kaki kiri bertumpu pada bola kaki sambil mengayun kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah. Kemudian mengayun kedua kaki ke belakang, kaki kanan bertumpu pada tumit sambil mengayun kedua lengan ke belakang badan.

Hitungan 2 dan 4 : Ayunkan kedua lengan ke belakang, sambil menekuk kaki kiri. Luruskan kaki kanan, telapak kaki ditekuk.

Hitungan 5 : Ayun kedua kaki ke depan, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus sambil mengayun kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

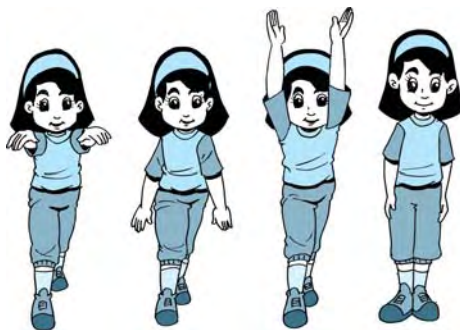
Hitungan 6 dan 7 : Tahan sikap gerakan seperti pada hitungan 5.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap awal.

1 × 8 hitungan kedua

Mengulang gerakan 1 × 8 hitungan pertama tetapi dimulai dari sisi kiri.

Sikap akhir : Kembali ke sikap sempurna dengan menempatkan kedua telapak tangan di depan paha.



Gambar 9.27 Gerakan latihan pendinginan 2

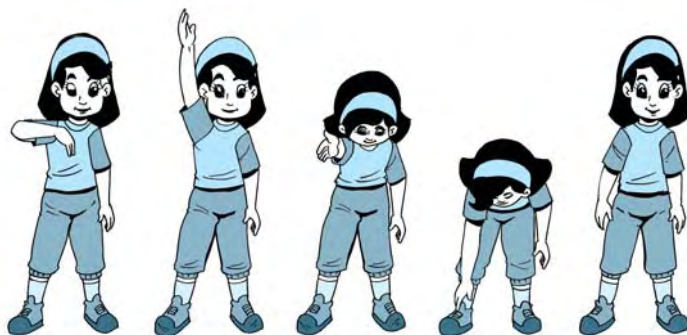
3. *Pernapasan (4 × 8)*

1 × 8 hitungan pertama

Hitungan 1–4 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu. Ayun lengan kanan ke atas, jari-jari menelusuri sisi kanan depan badan sampai ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam sambil mengambil napas.

Hitungan 5–6 : Bungkukkan badan, tekuk lutut sambil mengayun lengan kanan ke bawah mendekati lantai.

Hitungan 7–8 : Tegakkan badan dan lutut sambil mengayun lengan ke sikap awal.



Gambar 9.28 Gerakan latihan pernapasan 1

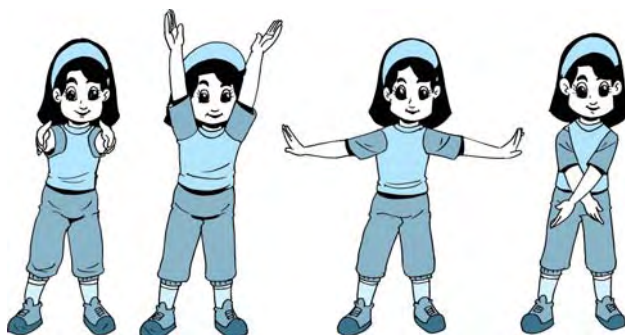
1 × 8 hitungan kedua

Lakukan seperti 1 × 8 hitungan pertama tetapi dengan sisi yang berlawanan.

1 × 8 hitungan ketiga

Hitungan 1–4 : Ayun kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5–8 : Putar telapak tangan ke luar sambil mengayun lengan ke samping badan dan berakhir bersilangan di depan perut, lengan kiri di depan lengan kanan.



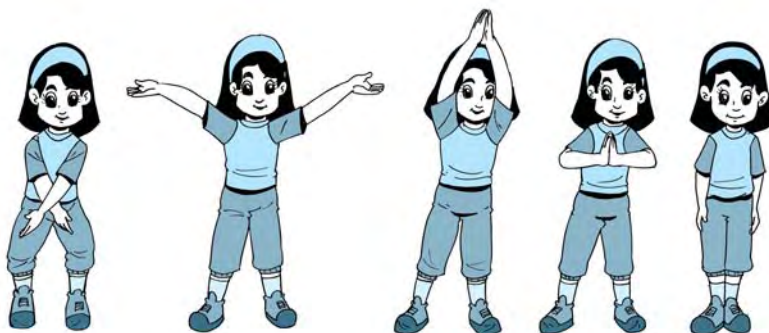
Gambar 9.29 Gerakan latihan pernapasan 2

1 × 8 hitungan keempat

Hitungan 1–4 : Ayun lengan ke atas, sampai kedua telapak tangan bertemu, sambil mengambil napas.

Hitungan 5–7 : Turunkan kedua telapak tangan di depan dada.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap sempurna.



Gambar 9.30 Gerakan latihan pernapasan 3



Tugas

Mari lakukan latihan berikut bersama teman-temanmu.

Lakukan rangkaian gerak SAJ 2008 bersama teman sekelasmu. Hafalkan rangkaian gerakanya dengan berlatih berulang-ulang. Jika sudah hafal, bentuklah kelompok yang terdiri atas 8–10 orang. Tiap-tiap kelompok mempertandingkan SAJ 2008. Pemenangnya adalah kelompok yang paling kompak dan benar gerakannya.



Rangkuman

1. SAJ 2008 terdiri atas tiga pokok gerakan, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan.
2. SAJ 2008 terdiri atas 8 hitungan.



Refleksi

Kalian telah berlatih rangkaian SAJ 2008.

1. Apakah kalian sudah hafal gerakan-gerakan senam tersebut?
2. Sudahkah kalian melakukan senam secara rutin di sekolahmu?

Gerakan manakah yang kalian belum hafal? Pelajari kembali urutan gerakan dalam bab ini. Bisa juga dengan menanyakan pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. SAJ di sekolah dasar sering dilakukan bersama-sama. Senam yang dilakukan bersama-sama disebut
 - a. senam irama
 - b. senam massal
 - c. senam beregu
 - d. senam kelompok

2. Sebelum melakukan olahraga sebaiknya kita melakukan
 - a. pemanasan
 - b. perlombaan
 - c. pendinginan
 - d. pelemasan
3. Pemanasan bertujuan untuk
 - a. mengurangi cedera
 - b. supaya otot tegang
 - c. supaya sehat
 - d. supaya segar
4. Senam aktivitas jasmani termasuk senam
 - a. lantai
 - b. dasar
 - c. alat
 - d. irama
5. Dalam keadaan sikap sempurna, posisi kedua kaki
 - a. ditekuk
 - b. rapat
 - c. dibuka selebar bahu
 - d. dibuka selebar-lebarnya
6. Senam aktivitas jasmani terdiri atas tiga kelompok gerakan, yaitu
 - a. awal, tengah, dan akhir
 - b. kelenturan, daya tahan, dan kekuatan
 - c. kelenturan, inti, dan peregangan
 - d. pemanasan, inti, dan pendinginan
7. Pada pemanasan SAJ 2008, peregangan leher dilakukan
 - a. 1 x 8 hitungan
 - b. 2 x 8 hitungan
 - c. 3 x 8 hitungan
 - d. 4 x 8 hitungan
8. Gerakan langkah segitiga dalam SAJ 2008 termasuk dalam gerakan
 - a. pemanasan
 - b. inti
 - c. peregangan
 - d. pendinginan
9. Untuk memulihkan kondisi tubuh saat senam dilakukan
 - a. latihan inti
 - b. peralihan
 - c. pendinginan
 - d. pemanasan
10. Gerakan awal pendinginan pada SAJ 2008 adalah
 - a. peregangan tungkai, badan, dan bahu
 - b. peregangan leher, bahu, dan tungkai
 - c. peregangan tangan, badan, dan kaki
 - d. peregangan leher dan tungkai

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan empat gerakan inti SAJ 2008!
2. Gerakan apakah yang pertama dilakukan pada SAJ 2008?
3. Apa manfaat gerakan pemanasan?
4. Apa tujuan diciptakannya gerakan senam aktivitas jasmani?
5. Apakah tujuan gerakan pendinginan?

Kata Kunci

Renang gaya bebas
Meluncur
Gerakan tangan

Gerakan kaki
Cara bernapas
Etika di kolam renang

Di kelas III, kalian telah belajar renang gaya dada, Nah sekarang kita akan belajar renang gaya bebas. Bagaimana cara melakukannya? Gambar berikut ini merupakan contoh renang gaya bebas yang dilakukan oleh atlet renang. Kalian pun bisa menjadi atlet renang jika sering berlatih. Sekarang, mari kita mulai berlatih. Jika kalian sudah menguasainya, cobalah beradu cepat dengan teman-temanmu.



Sumber: www.gettyimages.com

Gambar 10.1 Gerakan renang gaya bebas

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Melakukan latihan meluncur.
2. Melakukan latihan gerakan kaki, tangan, dan napas pada renang gaya bebas.
3. Melakukan latihan kombinasi gerakan kaki, tangan, dan napas pada renang gaya bebas.
4. Memahami etika dan keselamatan di kolam renang.

A. Renang Gaya Bebas

Renang termasuk salah satu cabang olahraga air. Ada beberapa gaya dalam renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Pada pelajaran kali ini kalian akan mempelajari renang gaya bebas.

Dalam teknik renang ada beberapa teknik dasar yang harus kalian kuasai. Teknik itu adalah latihan meluncur, latihan gerakan kaki, latihan gerakan tangan, latihan napas, dan kombinasi dari ketiga gerakan tersebut.

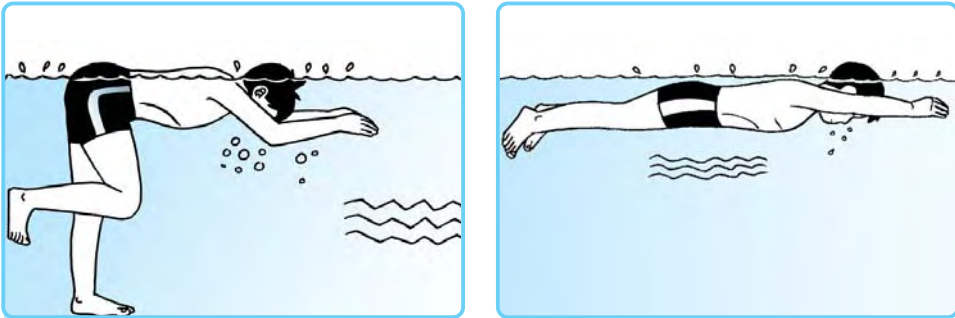
1. Latihan Meluncur

Latihan meluncur dalam renang gaya bebas dilakukan dengan posisi badan tengkurap. Agar dapat meluncur, kaki dihentakkan terlebih dahulu pada dinding kolam.

Cara melakukannya:

- Sikap awal, berdiri membelakangi dinding kolam. Badan rapat ke dinding.
- Kedua tangan lurus ke depan, sejajar permukaan air. Kedua telapak tangan saling menempel.
- Tempelkan salah satu telapak kaki terkuat ke dinding kolam.
- Bungkukkan badan sedikit ke depan (membentuk sudut 90°), sambil menahan napas. Kedua tangan tetap lurus ke depan, sejajar permukaan air.
- Hentakkan kaki ke dinding sekuat-kuatnya. Segera angkat kedua kaki sampai badan dapat meluncur.
- Pada saat meluncur, usahakan posisi badan tetap lurus dan tetap tahan napasmu.
- Lakukan latihan beberapa kali sampai dapat dikuasai. Usahakan menahan napas lebih lama dan lebih jauh meluncurnya.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 10.2 Latihan gerakan meluncur

2. Latihan Gerakan Kaki, Tangan, dan Napas

a. Latihan gerakan kaki

Dalam renang gaya bebas, kedua kaki digerakkan naik dan turun secara bergantian. Selama bergerak, kaki tetap dalam posisi lurus.

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri menghadap ke dinding kolam.
- Kedua tangan memegang dinding kolam.
- Angkat kedua kaki lurus ke belakang sejajar dengan permukaan air. Tahan tanganmu agar jangan terlepas dari pegangan. Posisi kepala berada di atas permukaan air.

4. Gerakkan kaki naik dan turun secara bergantian. Gerakannya dilakukan dari pangkal paha dengan lutut sedikit ditekuk.
5. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian kuasai.
6. Latihan selanjutnya, cobalah gerakan kaki sambil meluncur.

Mari perhatikan gambar berikut.



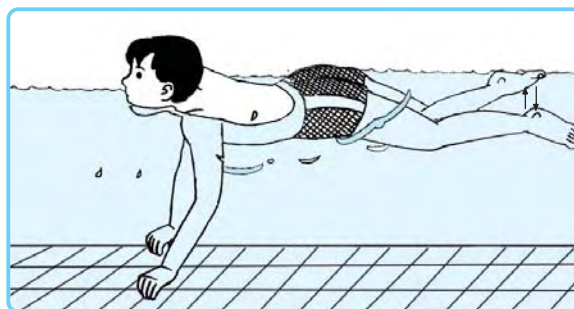
Gambar 10.3 Latihan gerakan kaki gaya bebas sambil berpegangan

Bagi kalian yang belum berani latihan di tempat yang agak dalam, latihan ini dapat juga dilakukan di tempat dangkal.

Cara melakukannya:

1. Masukkan tubuh ke dalam air dengan posisi tengkurap. Kedua lengan bertumpu di dasar kolam. Kepala diangkat di atas permukaan air. Kedua kaki dan badan lurus sejajar permukaan air.
2. Gerakkan kedua kaki naik dan turun secara bergantian.
3. Cobalah menggerakkan kaki sambil kedua tangan berjalan di air.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 10.4 Latihan gerakan kaki gaya bebas sambil berjalan di air

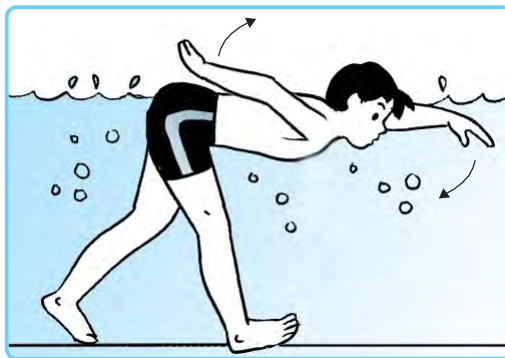
b. Latihan gerakan tangan

Dalam renang gaya bebas, kedua tangan digerakkan memutar secara bergantian. Gerak memutarnya dari depan ke belakang melalui bawah, kemudian kembali lagi ke depan melalui atas.

Cara melakukannya:

1. Berdiri di dasar kolam dengan kedua kaki.
2. Bungkokkan badan hingga badan berada di permukaan air. Posisi kepala berada di atas permukaan air. Tangan kanan luruskan ke depan, sedangkan tangan kiri ke belakang.
3. Putar tangan kanan dengan mendayung dari depan ke bawah sampai menyentuh paha. Bersamaan dengan itu, putar tangan kiri dari belakang ke depan melalui atas kepala.
4. Putar tangan kanan dari belakang ke depan melalui atas kepala. Bersamaan dengan itu, putar tangan kiri mendayung dari depan ke bawah sampai menyentuh paha.
5. Lakukan gerakan ini secara terus-menerus sampai kalian kuasai.
6. Cobalah menggerakkan tangan sambil kedua kaki berjalan di air.
7. Setelah kalian kuasai gerakan ini, lakukan sambil meluncur.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 10.5 Latihan gerakan lengan gaya bebas

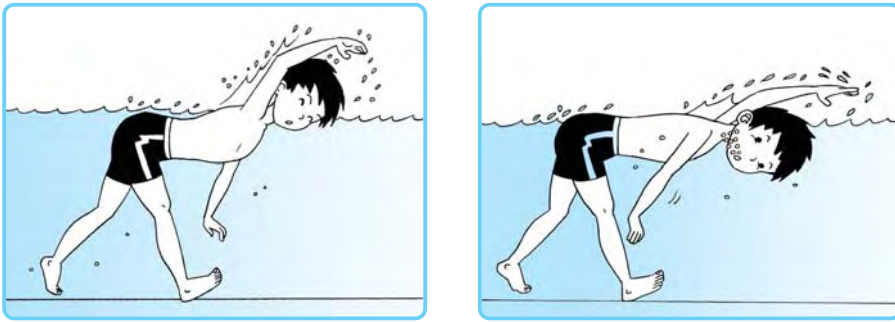
c. Latihan napas

Dalam renang gaya bebas, napas dilakukan seirama dengan gerak tangan. Oleh karena itu, dalam melakukan latihan napas kita lakukan dengan gerak tangan. Gerakan kepala mengambil napas dilakukan searah, ke kiri saja atau ke kanan saja. Gerakan kepala selalu mengarah ke tangan yang sedang mengayun di atas kepala. Mengambil dan membuang napas harus melalui mulut.

Cara melakukannya:

1. Lakukan gerakan lengan gaya bebas seperti latihan sebelumnya. Namun, posisi kepalanya di bawah permukaan air. Saat posisi kepala di bawah air, kalian harus menahan napas.
2. Saat tangan kiri mendayung ke belakang, tengokkan kepala ke kanan. Saat mulut berada di atas permukaan air, ambillah napas melalui mulut.
3. Saat tangan kiri mengayun dari belakang ke depan, kepala kembali ke posisi semula (di dalam air). Buang napasmu melalui mulut.
4. Ulangi kembali gerakan 2 dan 3 di atas secara terus-menerus.
5. Cobalah lakukan sambil berjalan di air.
6. Setelah kalian kuasai gerakan ini, lakukan sambil meluncur.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 10.6 Latihan mengambil napas gaya bebas

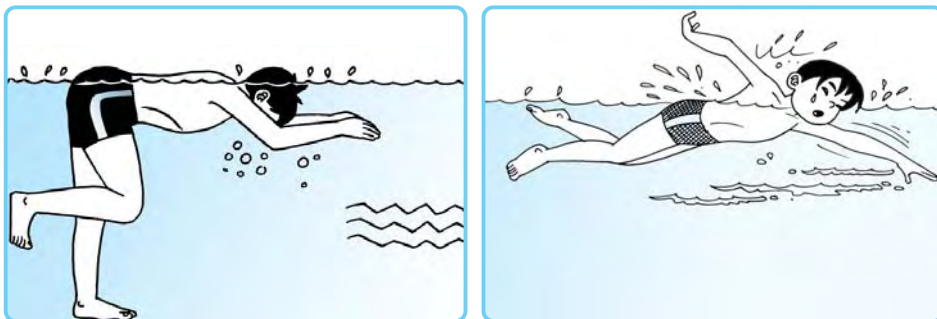
3. Latihan Kombinasi

Latihan kombinasi merupakan latihan gabungan antara gerakan kaki, tangan, dan pernapasan. Sebelum melakukannya, kalian harus menguasai ketiga gerakan dasar tersebut.

Cara melakukannya:

- Ambillah posisi seperti akan meluncur.
- Saat kaki dihentakkan pada dinding kolam, biarkan badan meluncur beberapa saat. Pada posisi ini tahan napasmu sebentar.
- Lanjutkan dengan menggerakkan kaki naik dan turun secara bergantian. Gerakkan pula tangan memutar secara bergantian. Kalian bisa mengambil dan membuang napas pada saat ini.
- Lakukan latihan ini dengan jarak sejauh mungkin.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar 10.7 Latihan koordinasi renang gaya bebas

Kita dapat mengatur tempo pengambilan napas. Misalnya setiap tangan kanan/kiri diputar lakukan pengambilan napas. Dapat juga setiap dua kali putaran tangan baru mengambil napas.

Apabila kalian sudah menguasainya, cobalah berenang sejauh 25 meter atau selebar kolam. Jangan lupa latihan harus berulang-ulang dan teratur, jika ingin cepat pandai berenang.

Setelah itu, ajak temanmu berlomba renang gaya bebas sejauh 25 meter. Pemenangnya adalah anak yang paling cepat dan benar gerakannya.



Tugas 1

Mari lakukan gerakan berikut ini di kolam renang.

1. Meluncur sambil menggerakkan kaki naik dan turun.
2. Meluncur sambil menggerakkan tangan dan mengambil napas.
3. Berenang gaya bebas dengan awalan meluncur.

B. Etika di Kolam Renang

Selama di kolam renang, kita harus menjaga sopan santun, kebersihan, dan keamanan. Hal ini dilakukan agar kolam tempat kita berenang aman dan nyaman.

Ketika berenang, tata tertib yang harus diperhatikan adalah:

1. Berenang memakai pakaian renang yang sopan. Pakaian renang yang digunakan sebaiknya berwarna gelap.
2. Tidak boleh membuang sampah sembarangan.
3. Tidak boleh makan dan minum di kolam renang.
4. Tidak boleh kencing dan meludah di dalam kolam.
5. Di pinggir kolam renang tidak boleh berlarian, karena lantainya yang licin dapat membuatmu terpeleset.
6. Gunakan pelampung jika belum pandai berenang.



Tugas 2

Mari lakukan kegiatan berikut secara berkelompok.

Pergilah ke kolam renang terdekat. Kemudian catatlah peraturan atau tata tertib yang berlaku di kolam renang tersebut. Apakah tujuan dari tiap-tiap poin dalam tata tertib tersebut?



Rangkuman

1. Renang termasuk cabang olahraga air.
2. Ada empat macam gaya renang, yaitu gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu.
3. Teknik dasar renang adalah meluncur, gerakan kaki, lengan, dan pernapasan.
4. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah naik turun secara bergantian.
5. Gerakan lengan gaya bebas adalah diputar bergantian.
6. Pernapasan dalam renang gaya bebas seirama dengan gerakan tangan. Pernapasan dilakukan ke satu arah saja.
7. Gerakan kombinasi renang gaya bebas adalah gabungan dari gerakan kaki, lengan, dan pernapasan.



Refleksi

Kalian telah berlatih renang gaya bebas.

1. Apakah kalian sudah menguasai gerakannya secara keseluruhan?
2. Berapakah jarak yang mampu kalian tempuh dengan berenang gaya bebas?

Gerakan apakah yang kalian belum kuasai? Pelajari kembali gerakan tersebut dengan menanyakan pada gurumu. Kemudian mintalah bimbingannya untuk melatihmu renang.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Posisi renang gaya bebas adalah
 - a. telentang
 - b. miring
 - c. telungkup
 - d. berdiri
2. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah
 - a. dibuka dan ditutup
 - b. ke atas dan ke bawah bergantian
 - c. ke kiri dan ke kanan bergantian
 - d. ke atas dan ke bawah bersamaan

3. Pengambilan napas pada renang gaya bebas bersamaan dengan
 - a. tangan mendayung
 - b. tangan lurus
 - c. tangan menusuk
 - d. tangan ditarik
4. Posisi tangan pada waktu meluncur adalah
 - a. lurus mengapit telinga
 - b. lurus di samping badan
 - c. direntangkan
 - d. ditekuk di depan dada
5. Pengambilan napas pada renang gaya bebas melalui
 - a. hidung
 - b. mulut
 - c. hidung dan mulut
 - d. tidak mengambil napas
6. Gerak tangan mendayung dalam renang gaya bebas adalah
 - a. dari depan ke belakang
 - b. dari atas ke bawah
 - c. dari samping ke bawah
 - d. dari belakang ke depan
7. Posisi jari-jari tangan dalam renang gaya bebas adalah
 - a. dikepal
 - b. dibuka
 - c. dirapatkan
 - d. dibuka dan dirapatkan
8. Pada saat meluncur dari atas kolam, bagian tubuh yang masuk ke dalam air terlebih dahulu adalah
 - a. kaki
 - b. badan
 - c. kepala
 - d. kedua ujung tangan
9. Untuk menjaga kebersihan kolam kita harus
 - a. makan di kolam
 - b. kencing di dalam air
 - c. tidak makan dan minum di kolam
 - d. membuang ingus di kolam
10. Posisi kepala saat mengambil napas dalam renang gaya bebas adalah
 - a. mengarah ke depan
 - b. miring ke samping
 - c. mengarah ke bawah
 - d. tengadah

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana sikap tangan saat melakukan gerakan meluncur?
2. Bagaimana gerakan kaki saat renang gaya bebas?
3. Kapankah saat membuang napas dalam renang gaya bebas?
4. Sebutkan empat macam gaya dalam renang!
5. Bagaimana cara menjaga kebersihan di kolam renang?

Kata Kunci

Berkemah
Kegiatan di perkemahan
Menjaga kesehatan di perkemahan

Pernahkah kalian ikut dalam kegiatan berkemah? Berkemah merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas atau rumah. Dengan berkemah kita bisa belajar hidup mandiri. Berkemah akan lebih menyenangkan apabila dilakukan bersama-sama teman.

Kita juga bisa melakukan berbagai kegiatan di perkemahan. Kegiatannya antara lain membuat api unggun, berolahraga di pagi hari, menjelajah alam, dan memasak. Ayo, kita adakan acara berkemah bersama teman sekelas.



Sumber: www.bikercamp.hu.com

Gambar 11.1 Kegiatan berkemah melatih kemandirian

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan.
2. Mempraktikkan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan.
3. Mempraktikkan cara menjaga kesehatan selama berkemah.

A. Kegiatan Berkemah

Berkemah adalah sebuah kegiatan rekreasi di luar ruangan. Kegiatan ini umumnya dilakukan untuk beristirahat dari keramaian dan untuk menikmati keindahan alam. Berkemah biasanya dilakukan dengan menginap di lokasi perkemahan menggunakan tenda.

Berkemah bagi anak-anak berguna untuk melatih kemandirian, keberanian, dan kebersamaan. Sehingga setelah berkemah anak diharapkan timbul rasa berani dan mandiri. Anak juga terbiasa hidup saling menghormati dan menghargai dengan sesama temannya.

1. *Persiapan Berkemah*

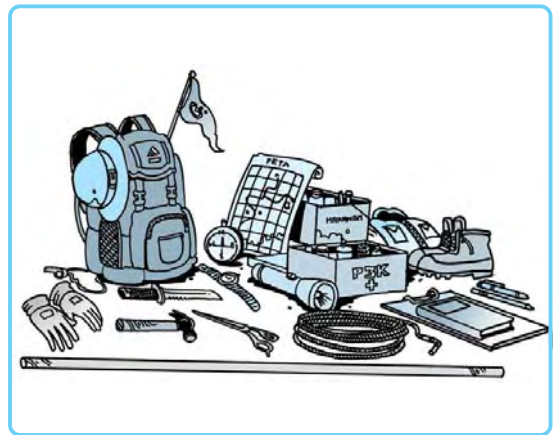
Sebelum berkemah kalian perlu mempersiapkan diri, baik fisik maupun mental. Kondisi fisikmu harus sehat dan kuat. Dengan demikian, kalian tidak akan mengalami kesulitan. Misalnya ketika kalian melakukan perjalanan sambil membawa banyak perlengkapan kemah. Mentalmu pun juga harus siap, contohnya ketika berada di alam terbuka pada malam hari. Selain persiapan diri, perlengkapan untuk berkemah juga harus lengkap.

Kegiatan berkemah memerlukan persiapan dan rencana yang matang. Tahap persiapannya adalah sebagai berikut.

a. *Peralatan berkemah*

Peralatan berkemah yang perlu dibawa adalah:

1. Perorangan:
 - a. Peralatan mandi
 - b. Peralatan makan
 - c. Ransel
 - d. Baju ganti
 - e. Jaket
 - f. Sepatu dan kaos kaki
 - g. Kain/selimut
 - h. Makanan ringan
 - i. Peralatan ibadah
2. Kelompok:
 - a. Kompor dan peralatan masak
 - b. Tikar
 - c. Lampu senter
 - d. Obat-obatan
 - e. Pisau
 - f. Bahan makanan
 - g. Tenda



Gambar 11.2 Peralatan berkemah

b. *Menyusun jadwal kegiatan*

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan berkemah adalah:

1. Dalam menyusun jadwal kegiatan yang harus diperhatikan adalah waktu, hari, cuaca, dan kondisi lokasi yang akan kita tempati.
2. Jadwal harus disusun mulai dari persiapan, waktu keberangkatan, kegiatan apa saja yang akan dilakukan di perkemahan, penutupan, hingga kembali lagi ke rumah.

2. *Pemilihan Lokasi Berkemah*

Pemilihan tempat untuk mendirikan tenda yang sesuai harus diperhatikan. Hal ini agar kita aman dan nyaman selama berkemah. Berikut ini cara memilih tempat yang aman untuk berkemah.

- a. Jangan mendirikan tenda di cekungan lembah. Hal ini karena tempat ini menjadi jalan angin.
- b. Jangan mendirikan tenda di lembah yang terlalu dekat dengan sungai. Hal ini untuk menghindari aliran atau genangan air ketika hujan turun.
- c. Jangan mendirikan tenda di dekat atau di bawah pohon yang lapuk.
- d. Jangan mendirikan tenda di puncak bukit. Hal ini untuk menghindari angin, hujan, dan petir, otomatis udara akan menjadi terasa lebih dingin. Carilah lokasi yang agak terlindungi dan lebih rendah.
- e. Sebaiknya tidak mendirikan tenda di dataran terbuka. Selain udara akan terasa lebih dingin, juga berisiko jika ada hujan dan petir.
- f. Perhatikan areal sekitar lokasi pendirian tenda, apakah ada sarang semut atau lebah.
- g. Jangan mendirikan tenda di antara lintasan jalan setapak dan jalur binatang.
- h. Dirikanlah tenda dekat dengan sumber air.
- i. Sebelum mendirikan tenda, perhatikan alas tanah tempat mendirikan tenda. Jangan terdapat akar atau batu yang akan mengganggu saat kita tidur.
- j. Pilihlah lokasi yang datar dan agak lebih tinggi. Tujuannya agar tidak banjir saat hujan datang.



Tugas 1

Mari kerjakan tugas berikut bersama teman-temanmu.

Buatlah rencana kegiatan perkemahan, meliputi:

1. jadwal kegiatan
2. lokasi perkemahan
3. peralatan yang dibawa
4. peserta dan pembimbingnya

B. Kegiatan di Perkemahan

Banyak kegiatan yang dapat kita kerjakan selama berkemah. Kegiatan tersebut di antaranya penjelajahan dan membuat api unggun.

1. **Penjelajahan**

Saat berkemah kita juga dapat melakukan penjelajahan di sekitar perkemahan. Hal-hal bermanfaat dalam penjelajahan ini, di antaranya:

- a. dapat membaca peta atau rute perjalanan
- b. dapat memahami simbol atau tanda yang dijumpai
- c. dapat mengenal lingkungan dari dekat
- d. dapat memupuk rasa kebersamaan
- e. melatih fisik dan mental berpetualang

Dalam menjelajah, diusahakan memilih rute yang cukup menantang. Misalnya melalui jalan berbatu, jalan setapak, menyeberangi sungai, melewati jembatan bambu, melompati parit, melewati pematang sawah, jalan mendaki, jalan menurun, jalan licin, dan sebagainya.

Jaga sopan santun selama penjelajahan. Jangan sampai merusak lingkungan yang dilewati. Jangan pula membuang sampah sembarangan.



Gambar 11.3 Kegiatan penjelajahan

2. Membuat Api Unggun

Dalam berkemah, kegiatan api unggun adalah bagian yang paling menarik. Untuk membuat api unggun perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- Siapkan kayu bakar dan minyak tanah.
- Pilihlah lokasi yang jauh dari tenda.
- Api jangan terlalu besar, karena bisa membahayakan kita.
- Setelah kegiatan selesai, matikan api dengan cara disiram air.

Setelah api unggun menyala, anak-anak duduk mengelilingi api. Biasanya kita bernyanyi bersama dan melakukan permainan-permainan yang menghibur. Dengan berada di sekeliling api unggun, badan kita menjadi terasa hangat.



Gambar 11.4 Kegiatan api unggun



Tugas 2

Mari lakukan kegiatan berikut bersama teman-temanmu.

Lakukan suatu kegiatan berkemah di sekitar sekolahmu. Ajaklah guru pembimbing untuk menemani kalian. Catatlah kegiatan-kegiatan yang kalian lakukan selama berkemah.

C. Menjaga Kesehatan Tubuh di Perkemahan

Kesehatan harus dijaga di mana pun kalian berada. Termasuk ketika berada di perkemahan. Salah satu tujuan dari berkemah adalah agar kita membiasakan hidup sehat, tidak saja di lingkungan rumah atau sekolah, tetapi juga di alam terbuka.

Sebelum berkemah kita perlu mempersiapkan fisik dan mental. Kondisi fisik kita sebelum berkemah harus sehat dan kuat. Jika kita sakit atau kurang sehat, akan mengganggu kegiatan yang akan kita diikuti.

Berikut ini adalah cara-cara menjaga kesehatan selama di perkemahan.

- Makan dan minum yang cukup.
- Setelah melakukan kegiatan fisik, istirahatlah yang cukup.
- Jangan makan dan minum sembarangan.

4. Cucilah tangan bila akan digunakan untuk makan.
5. Masaklah hingga matang, baru kemudian dikonsumsi.
6. Saat malam hari, gunakan jaket untuk menghindari udara dingin.
7. Tidur jangan terlalu larut.
8. Tidurlah menggunakan selimut atau kantong tidur.
9. Jika mandi di sungai, carilah sungai yang airnya jernih dan mengalir.
10. Simpan baju kotormu ke dalam plastik.
11. Jangan membuang sampah sembarangan. Kumpulkan sampah sementara ke dalam plastik sebelum dibuang ke tempat sampah.
12. Siapkan obat-obatan (P3K) sebelum berangkat kemah.
13. Saat pagi hari, hangatkan tubuhmu di bawah sinar matahari. Kalian juga dapat melakukan olahraga bersama agar tubuh menjadi hangat.



Tugas 3

Mari kerjakan tugas berikut secara perorangan.

Tuliskan cara menjaga kesehatan di perkemahan yang dapat kalian terapkan dalam kehidupan sehari-hari!



Rangkuman

1. Berkemah adalah sebuah kegiatan rekreasi di luar ruangan.
2. Berkemah berguna untuk melatih kemandirian, keberanian, kebersamaan, serta saling menghormati dan menghargai.
3. Sebelum berkemah kita perlu mempersiapkan diri, baik fisik maupun mental. Kita juga harus mempersiapkan segala peralatan berkemah.
4. Kita harus memilih tempat yang aman dan nyaman untuk berkemah.
5. Kegiatan yang dilakukan saat berkemah, di antaranya penjelajahan dan membuat api unggun.
6. Kondisi fisik kita sebelum berkemah harus sehat dan kuat. Kita juga harus mampu menjaga kesehatan kita selama berkemah.



Refleksi

Kalian telah mempelajari hal-hal seputar kegiatan berkemah.

1. Apakah kalian sudah dapat melakukan persiapan sebelum berkemah?
2. Apakah kalian sudah mencoba melakukan kegiatan berkemah?
3. Kegiatan apa saja yang kalian lakukan selama berkemah?

Hal-hal apa saja yang belum kalian mengerti dari kegiatan berkemah? Pelajari kembali hal tersebut dengan mempelajari kembali bab ini atau menanyakan pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Kegiatan berkemah dilakukan di
a. kelas
b. gedung
c. aula
d. luar sekolah
2. Berkemah untuk melatih
a. kesabaran
b. ketangguhan
c. kemandirian
d. ketenangan
3. Alat perorangan yang harus dibawa dalam berkemah adalah
a. tenda
b. kompor
c. jaket
d. obat-obatan
4. Alat kelompok yang harus dibawa ketika berkemah adalah
a. tenda
b. jaket
c. kain
d. baju ganti
5. Dalam kegiatan berkemah, lokasi yang dipilih harus
a. sejuk
b. ramai
c. aman
d. sepi
6. Langkah pertama yang harus dilakukan dalam berkemah adalah
a. membersihkan tempat
b. mendirikan tenda
c. melihat lokasi
d. membuat api unggun
7. Tanah yang baik untuk mendirikan tenda adalah tanah yang
a. miring
b. terjal
c. curam
d. datar
8. Kegiatan-kegiatan berikut dapat dilakukan selama berkemah, *kecuali*
a. penjelajahan
b. membakar semak
c. olahraga
d. membuat api unggun
9. Agar tidak masuk angin saat berkemah, kita harus memakai
a. jaket
b. baju ganti
c. kain sarung
d. sepatu dan sarung tangan
10. Air dari mata air sebelum diminum sebaiknya dimasak dahulu. Hal ini dilakukan agar kita terhindar dari
a. dingin
b. sakit perut
c. infeksi
d. sakit kepala

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan peralatan mandi yang harus dibawa selama berkemah!
2. Mengapa kita harus membawa obat-obatan saat berkemah?
3. Sebutkan manfaat dalam kegiatan berkemah!
4. Mengapa dalam membuat api unggun harus jauh dari tenda?
5. Kegiatan apa saja yang biasa dilakukan saat pagi hari di perkemahan?

Kata Kunci

Kesehatan lingkungan
Pemberantasan sarang nyamuk
Penyakit unggas

Kalian tentu sudah paham tentang pentingnya menjaga kebersihan. Dengan hidup bersih kita dapat hidup sehat. Menjaga kebersihan bukan hanya sekedar menjaga lingkungan dari sampah yang berserakan. Menjaga kebersihan juga berarti menjaga lingkungan agar tidak menjadi sarang penyakit.



Sumber: www.ptfi.com

Gambar 12.1 Kerja bakti di sekolah sebagai upaya menjaga kebersihan

Lingkungan yang kotor bisa menjadi sumber penyakit. Tentu kalian tidak ingin sakit, bukan? Nah, mari kita sama-sama menjaga kebersihan lingkungan.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:

1. Mempraktikkan pola hidup sehat.
2. Melakukan beberapa upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan.
3. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit, seperti nyamuk dan unggas.

A. Kebersihan Lingkungan

Apakah kalian sering sakit? Inginkah kalian sehat selalu? Tentu semua orang ingin badannya sehat selalu. Jika badan sehat, kita bisa bekerja, belajar, dan bermain dengan semangat.

Kebersihan haruslah dijaga agar nantinya kita terhindar dari penyakit. Banyak cara dalam menjaga kebersihan, di antaranya:

1. Menjaga kebersihan tubuh, dilakukan dengan cara:
 - a. Mandi dua kali sehari.
 - b. Mencuci rambut (keramas) paling sedikit dua hari sekali.
 - c. Menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur.
 - d. Mencuci tangan sebelum makan.
 - e. Mencuci kaki sebelum tidur.
 - f. Memakai pakaian yang bersih.
2. Menjaga kebersihan lingkungan, dilakukan dengan cara:
 - a. Tidak membuang sampah di sembarang tempat.
 - b. Selokan harus dibersihkan seminggu sekali.
 - c. Membersihkan rumah dan halaman secara rutin.
 - d. Membersihkan saluran air yang tersumbat.
 - e. Menguras bak mandi dan mengubur kaleng-kaleng bekas.
 - f. Mengadakan kerja bakti membersihkan lingkungan sebulan sekali.
3. Menjaga kebersihan makanan, dilakukan dengan cara:
 - a. Memasak makanan hingga matang.
 - b. Mencuci buah-buahan sebelum dimakan.
 - c. Mencuci sayuran sebelum dimasak.
 - d. Menutup makanan agar tidak dihindangi lalat.

Kebersihan harus kita jaga di mana pun kita berada. Rumah harus dibersihkan setiap hari. Rumah dibersihkan oleh orang yang tinggal di rumah itu. Selain ruangan di dalam rumah, halaman juga harus dibersihkan.

Kelas harus dibersihkan setiap hari. Kelas dibersihkan oleh murid-murid di kelas tersebut. Biasanya dilakukan oleh petugas piket.

Sekolah biasanya dibersihkan setiap minggu. Biasanya dilakukan setiap hari Jumat, atau lebih dikenal dengan Jumat bersih. Bersih-bersih ini dilakukan oleh semua warga sekolah.

Lingkungan tempat tinggal kita biasanya dibersihkan setiap bulan. Kegiatan ini biasa disebut dengan kerja bakti. Semua warga terlibat di dalamnya.

Keuntungan dari lingkungan yang bersih, di antaranya:

1. Terhindar dari penyakit.
2. Hidup terasa nyaman dan tenteram.
3. Udara terasa segar.
4. Lingkungan di sekeliling kita menjadi enak dipandang.



Gambar 12.2 Kerja bakti di lingkungan RT



Tugas 1

Mari kerjakan tugas berikut secara perorangan.

Sebutkan kegiatan bersih-bersih yang dilakukan:

1. di rumah
2. di sekolah
3. di lingkungan tempat tinggalmu

Kegiatan bersih-bersih mana yang pernah kalian ikuti?

B. Penyakit Akibat Gigitan Nyamuk

Tahukah kalian, penyakit apa saja yang disebabkan oleh gigitan nyamuk? Beberapa penyakit tersebut di antaranya demam berdarah dan malaria. Mengapa nyamuk dapat menyebabkan penyakit tersebut?

Sebenarnya nyamuk bukan penyebabnya, melainkan bibit penyakit yang hidup dalam tubuh nyamuk. Saat nyamuk mengisap darah kita, bibit penyakit itu masuk ke dalam tubuh kita. Akibatnya kita menjadi sakit. Nah, bagaimana cara pencegahannya? Untuk mencegahnya, kita basmi sarang nyamuk agar nyamuk mati.

Berikut ini akan kita pelajari tentang demam berdarah dan malaria. Kita bisa tahu bagaimana gejala, cara penularan, dan pencegahannya.

1. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, terutama anak-anak. Penyakit ini disebabkan oleh bibit penyakit *Dengue*. Bibit ini hidup dalam tubuh nyamuk *Aedes aegypti*. Jika seseorang digigit nyamuk ini, akan terkena penyakit demam berdarah. Penyakit ini dapat menular kepada orang lain.

Ciri-ciri nyamuk *Aedes aegypti* adalah:

- a. Dapat hidup dan berkembang biak di mana saja.
- b. Berwarna hitam dan berbintik putih.
- c. Menggigit pada siang hari.
- d. Berkembang biak di tempat air yang menggenang dan terlindung dari matahari.
- e. Dapat terbang sejauh 100 meter.



Sumber: www.indomedia.com

Gambar 12.3 Nyamuk *Aedes aegypti*

Gejala-gejala seseorang terkena demam berdarah adalah:

- a. Demam atau panas mendadak.
- b. Timbul bintik-bintik merah pada kulit.
- c. Dapat timbul mimisan.
- d. Panas dapat turun mendadak atau panas tidak turun sama sekali.

Tahapan penularannya adalah:

- a. Nyamuk yang menggigit penderita demam berdarah akan membawa bibit demam berdarah.
- b. Jika nyamuk tersebut menggigit orang yang sehat maka orang tersebut akan tertular.
- c. Setelah tertular maka orang tersebut akan menderita penyakit demam berdarah.

Cara pencegahannya antara lain:

- a. Menguras tempat penampungan air.
- b. Menutup tempat-tempat penyimpanan air.
- c. Mengubur benda bekas yang mungkin dapat menampung air.
- d. Memelihara ikan pemakan jentik.
- e. Memasang kawat nyamuk.
- f. Menyemprot obat pembasmi nyamuk.
- g. Tidak menggantungkan pakaian di tempat terbuka.

Cara pertolongan pertama bagi penderita adalah:

- a. Beri minum yang banyak (oralit).
- b. Segera bawa ke puskesmas atau dokter terdekat.
- c. Diberi makanan yang lunak.

2. Penyakit Malaria

Penyakit malaria disebabkan oleh bibit penyakit *Plasmodium*. Bibit penyakit ini dapat merusak dan memakan sel darah merah. Penyakit malaria penularannya melalui nyamuk *Anopheles*.

Ada beberapa jenis nyamuk malaria, yaitu:

- a. Malaria atropikana, disebabkan oleh *Plasmodium falciparum*. Penderita mengalami panas yang terus-menerus. Malaria jenis ini adalah malaria yang paling berbahaya.
- b. Malaria tertiana, disebabkan oleh *Plasmodium vivax*. Penderita mengalami panas setiap 3 hari sekali.
- c. Malaria kuartana, disebabkan oleh *Plasmodium malariae*. Penderita mengalami panas setiap 4 hari sekali.
- d. Malaria yang disebabkan oleh *Plasmodium ovale*. Gejalanya hampir sama dengan malaria tertiana.

Gejala-gejala seseorang terkena malaria adalah:

- a. Badan demam, menggigil, dan rasa dingin berganti-ganti. Kemudian banyak keluar keringat.
- b. Kepala pusing atau pening.

- c. Perut mual, badan sangat lemah, dan mulut terasa pahit.
- d. Muka pucat karena kurang darah.
- e. Limfa membengkak.

Cara penularannya adalah:

- a. Melalui gigitan nyamuk malaria.
- b. Melalui transfusi darah yang mengandung bibit malaria.
- c. Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anak yang dikandungnya.

Cara pencegahan dan penanggulangannya antara lain:

- a. Membersihkan lingkungan dari air yang tergenang, sehingga nyamuk malaria tidak berkembang biak.
- b. Menghindari dari gigitan nyamuk dengan cara:
 - a. Tidur di dalam kelambu.
 - b. Menggunakan obat pembasmi nyamuk.
 - c. Tidak berada di luar rumah dalam keadaan gelap.
 - d. Memasang sarang/kawat nyamuk.
- c. Membunuh nyamuk dengan cara:
 - a. Menyemprot ruangan dengan obat pembasmi nyamuk.
 - b. Menimbun atau mengalirkan air yang tergenang agar tidak menjadi sarang nyamuk.
 - c. Menjauhkan kandang unggas dari rumah.



Tugas 2

Mari kerjakan tugas berikut secara berkelompok.

Buatlah sebuah klipings tentang penyakit demam berdarah. Sumber bisa dari koran, majalah, tabloid, atau brosur.

C. Penyakit Unggas

Penyakit yang menyerang manusia karena unggas salah satunya adalah flu burung. Penyakit ini ditularkan oleh unggas yang berpenyakit. Penularannya melalui kotoran, sentuhan, atau pernapasan antara manusia dengan unggas.

Cara pencegahannya adalah:

1. Hindari kontak langsung dengan unggas berpenyakit.
2. Hewan yang tertular secepatnya dimusnahkan lalu dibakar.
3. Bersihkan kandang dengan semprotan desinfektan.
4. Menggunakan masker saat penyemprotan.
5. Unggas yang tidak tertular secepatnya divaksinasi agar tidak tertular.

Gejala penderita penyakit flu burung:

1. Batuk-batuk
2. Sesak napas
3. Demam tinggi
4. Kesadaran menurun
5. Badan lemah

Ciri-ciri hewan yang tertular flu burung adalah:

1. Mengeluarkan air liur.
2. Jenggerinya berwarna biru.

Jagalah kebersihan lingkungan keluarga dengan cara tidak mengonsumsi daging unggas yang tertular flu burung. Apabila mengonsumsi daging unggas, misalnya ayam, cucilah yang bersih, lalu rebus dengan air mendidih agar kuman-kumannya mati.

Flu burung yang menyerang manusia dapat mematikan, jika tidak segera ditolong atau dibawa ke rumah sakit. Rumah sakit untuk pengobatan flu burung pun tidak sembarangan. Pemerintah memberikan rujukan khusus kepada rumah sakit tertentu. Flu burung tidak menular dari orang yang berpenyakit. Flu burung menular melalui perantara unggas yang terkena virus tersebut.

Untuk mengatasi penyakit ini, pemerintah mengimbau agar setiap peternak unggas memeriksa unggas peliharaannya secara berkala.



Sumber: www.disnak.kalbar.go.id.tif

Gambar 12.4 Peternak unggas wajib memeriksa unggasnya



Tugas 3

Mari kerjakan tugas berikut secara berkelompok.

Buatlah sebuah klipings tentang wabah flu burung. Sumber bisa dari koran, majalah, tabloid, atau brosur.



Rangkuman

1. Kita perlu menjaga kebersihan lingkungan agar kita bisa hidup sehat.
2. Lingkungan yang kotor dapat menjadi sarang penyakit.
3. Penyakit yang ditularkan oleh nyamuk adalah demam berdarah dan malaria.
4. Penyakit yang ditularkan oleh burung adalah flu burung.



Refleksi

Kalian telah mempelajari pentingnya budaya hidup sehat.

1. Apakah kalian sudah dapat menjaga kebersihan lingkunganmu?
2. Apakah kalian sudah memahami cara pencegahan demam berdarah dan malaria?
3. Apakah kalian sudah memahami cara pencegahan penyakit flu burung?

Hal-hal apa saja yang belum kalian mengerti dari materi ini? Pelajari kembali hal tersebut dalam bab ini atau menanyakan pada gurumu.



Uji Kompetensi

Mari kerjakan soal-soal berikut pada buku tugasmu.

1. Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d!

1. Membuang sampah harus di tempat
 - a. yang bersih
 - b. yang lebar
 - c. sampah
 - d. yang kotor
2. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesudah makan dan sebelum
 - a. pergi
 - b. tidur
 - c. minum
 - d. mandi
3. Buang air besar sembarangan akan membuat lingkungan
 - a. aman
 - b. nyaman
 - c. tercemar
 - d. sehat
4. Penularan penyakit demam berdarah melalui
 - a. kontak langsung
 - b. gigitan nyamuk
 - c. udara
 - d. sentuhan
5. Nyamuk *Aedes aegypti* menggigit pada waktu ... hari.
 - a. malam
 - b. petang
 - c. siang
 - d. sore

6. Untuk mencegah demam berdarah dilakukan dengan cara berikut ini, *kecuali*
 - a. memberantas
 - b. mengubur
 - c. menguras
 - d. mengeringkan
7. Penyakit malaria yang sangat berbahaya adalah
 - a. malaria kuartana
 - b. malaria tertiana
 - c. malaria atropikana
 - d. malaria ovale
8. Penyakit mematikan yang disebabkan oleh unggas adalah
 - a. tuberkulosis
 - b. flu burung
 - c. influenza
 - d. demam berdarah dengue
9. Unggas yang tidak tertular secepatnya diberi
 - a. imunisasi
 - b. vaksinasi
 - c. konsumsi
 - d. rekomendasi
10. Di bawah ini gejala terkena penyakit flu burung, *kecuali*
 - a. sesak napas
 - b. batuk-batuk
 - c. nyeri ulu hati
 - d. kesadaran menurun

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Mengapa makanan harus dimasak hingga matang?
2. Bagaimana cara membersihkan kamar mandi?
3. Di manakah nyamuk malaria berkembang biak?
4. Sebutkan cara memberantas sarang nyamuk demam berdarah!
5. Bagaimana cara penularan penyakit flu burung?



Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Atletik dan Pencak Silat*. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. *Panduan pelaksanaan Modal Aktivitas Jasmani dan Olahraga di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- E. Suryatna dan Adam Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Handrawan Nadesul. 2007. *Cara Mudah Mengalahkan Demam Berdarah*. Jakarta: Kompas.
- Hormann. 2007. *Mencegah dan Mengobati Flu Burung*. Jakarta: Indeks.
- Ina Hasanah. 2007. *Sepak Bola*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Menpora. 1999. *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000*. Jakarta.
- Pemprov DKI Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta.
- Rezika Dharma. 2007. *Renang*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Rusli Ibrahim. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Satrio Ahmad Y. 2007. *Senam*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Sutrisno. 2007. *Pemain Sepak Bola Berprestasi*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Sutrisno. 2007. *Pemain Voli Berprestasi*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.



Glosarium

Atletik	: Cabang olahraga yang terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar.
Daya tahan	: Kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama.
Demam berdarah	: Penyakit demam yang disebabkan oleh gigitan nyamuk Aedes Aegypti.
Flu burung	: Penyakit saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus dan ditularkan oleh unggas.
Head stand	: Berdiri dengan posisi badan terbalik dan bertumpu pada kedua tangan dan kepala.
Jogging	: Berlari pelan/santai.
Kasti	: Permainan bola kecil beregu dengan satu alat pemukul.
Kemah	: Kegiatan menginap di alam terbuka menggunakan tenda.
Kipers	: Permainan bola kecil beregu yang mirip dengan kasti, namun pemukul melambungkan sendiri bolanya.
Latihan inti	: Gerakan-gerakan pokok dalam senam.
Limbah	: Sampah yang berwujud cairan.
Lompat jauh	: Cabang atletik dengan gerakan berlari dan melompat sejauh-jauhnya.
Lompat kangkang	: Gerakan melompati sesuatu sambil membuka lebar kedua kaki saat melompat.
Malaria	: Penyakit demam yang disebabkan oleh gigitan nyamuk Anopheles.
Oralit	: Obat bubuk garam yang dicairkan sebagai pengganti cairan tubuh.
Passing	: Mengoperkan bola.
Pemanasan	: Gerakan-gerakan ringan sebelum memulai olahraga atau sebelum gerakan inti dalam senam.
Pendinginan	: Gerakan-gerakan relaksasi setelah gerakan inti dalam senam.
Pull up	: Gerakan mengangkat tubuh yang tergantung dengan berpegangan pada palang.
Pupuk kompos	: Pupuk yang dihasilkan dari pengolahan sampah.
Renang gaya bebas	: Renang dalam posisi telungkup dengan gerakan tangan memutar dan gerakan kaki naik turun.
Senam irama	: Senam yang gerakannya mengikuti irama/lagu.
Senam lantai	: Senam yang biasanya dilakukan tanpa alat bantu dan dilakukan di lantai yang empuk (matras).
Sepak bola	: Permainan bola besar beregu dengan cara menendang bola untuk dimasukkan sebanyak-banyaknya ke gawang.
Servis	: Pukulan awal untuk memulai permainan.
Smes	: Pukulan keras dan tajam yang mengarah ke bidang lawan.
Sprint	: Berlari cepat.
Voli	: Permainan bola besar beregu dengan cara dipukul menggunakan tangan ke arah lawan, dengan tidak membiarkan bola jatuh ke tanah.



Indeks

- A** Atletik, 9, 13, 69, 76, 77
- D** Daya tahan, 10, 15–17, 21, 92
Demam berdarah, 131–132, 134
- F** Flu burung, 133–134
- G** Guling belakang, 27–26, 87
Guling depan, 23–27, 87–88, 90
- H** Head stand, 23–24, 28, 87–88
- J** Jogging, 13, 45
- K** Kasti, 1–8, 70–71
Kekuatan otot, 15, 17–18, 24, 81
Kelenturan, 15, 19, 81
Kemah, 123–127
Kipers, 69–71
- L** Latihan inti, 31–52, 100–110
Limbah, 64
Lompat jauh, 69, 78–79
Loncat jongkok, 18
Loncat kangkang, 26–28, 47, 76
Loncat katak, 81–82
Loncat tali, 17
- M** Malaria, 131–133
Meliukkan tubuh, 15, 19–20
Meluncur, 115–116
Merangkak, 87, 90–91
Merayap, 87, 91–92
- O** Oralit, 132
- P** Passing, 69, 72–73
Pemanasan, 31–37, 81, 95, 97–99
Pendinginan, 110
Pull up, 17
Pupuk kompos, 66
- R** Renang gaya bebas, 115–120
- S** Sarang yamuk, 131, 133
Senam irama, 31
Senam lantai, 23–26
Sepak bola, 1, 10–12, 69
Servis, 69, 73–74
Smes, 69, 74–75
Sprint, 9
- V** Voli, 69, 72–75



Lampiran

Lampiran 1

Tabel untuk mengukur kemampuan anak dalam atletik berdasarkan umur

Tabel Kemampuan Kecepatan Berlari Anak

No.	Umur (Tahun)	Kecepatan (Meter/Detik)	
		Putra	Putri
1.	5	3,5	3,4
2.	6	3,9	3,75
3.	7	4,4	4,2
4.	8	4,75	4,6
5.	9	5,1	4,9
6.	10	5,4	5,2
7.	11	5,7	5,4
8.	12	5,8	5,6

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Tabel Kemampuan Loncat Vertikal Anak

No.	Umur (Tahun)	Tinggi Loncatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	27,6	26,6
2.	6	12,7	11,4
3.	7	17,8	16,5
4.	8	22,3	19,8
5.	9	25,4	22,9
6.	10	26,7	24,6
7.	11	27,9	25,4
8.	12	30,0	26,7

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Tabel Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Umur (Tahun)	Kecepatan (Meter/Detik)	
		Putra	Putri
1.	5	191,4	182,5
2.	6	196,5	192,7
3.	7	106,7	102,9
4.	8	119,4	114,3
5.	9	129,5	124,5
6.	10	139,7	134,6
7.	11	149,9	142,2
8.	12	161,3	149,8

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Lampiran 2

Tabel nomor perlombaan renang berdasarkan kelompok umur

Kelompok Umur 10 Tahun ke Bawah

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, dan 200 m	50, 100, dan 200 m
Punggung	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Dada	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Kupu-kupu	50 dan 100 m	50 dan 100 m

Sumber: Pedoman Renang untuk Klub Olahraga Usia Dini SD, 2004

Kelompok Umur 11–12 Tahun

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, 200, dan 400 m	50, 100, 200, dan 400 m
Punggung	100 dan 2.000 m	100 dan 200 m
Dada	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Kupu-kupu	100 dan 200 m	100 dan 200 m

Sumber: Pedoman Renang untuk Klub Olahraga Usia Dini SD, 2004

Lampiran 3

Cara Memantau Denyut Nadi

Untuk memantau denyut nadi, cara yang dilakukan adalah meraba denyut nadi di pergelangan tangan atau meraba denyut jantung pada leher. Cara menghitung denyut nadi adalah menghitung denyut nadi selama 6 detik kemudian hasil hitungan denyut nadi itu dikalikan 10. Denyut nadi maksimal (DNM) adalah denyut nadi yang dihitung dengan cara mengurangi jumlah denyut nadi dalam satu menit dengan usianya sendiri.

Zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Jika zona itu tak tercapai maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Sebaliknya jika melampaui zona latihan maka keadaan itu mengandung risiko yang membahayakan kesehatan karena melebihi kapasitas jantung seseorang.

Tabel berikut menunjukkan denyut nadi maksimal (DNM) dan target zona denyut nadi (TZDN) berdasarkan umur.

Tabel Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN) Berdasarkan Umur

No.	Usia (Tahun)	DNM	TZND (60–70% dari DNM) (Dibulatkan)
1.	9	211	127–148
2.	10	210	126–147
3.	11	209	125–146
4.	12	208	125–146
5.	13	207	124–145
6.	14	206	124–144
7.	15	205	123–144
8.	16	204	122–143
9.	17	203	122–142
10.	18	202	121–141

Sumber: Pendidikan Kebugaran Jasmani, 2001

Lampiran 4

Menentukan Berat Badan Ideal dengan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. Untuk mengetahui indeks massa tubuh dapat digunakan rumus berikut.

$$\text{Indek Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Misalnya seorang anak laki-laki memiliki tinggi 1,64 m dan berat 55 kg, maka IMT anak tersebut adalah:

$$\text{IMT} = \frac{55}{(1,64)^2} = 20,4 \text{ atau dibulatkan menjadi } 20.$$

Untuk menafsirkan hasil perhitungan, kategori indeks massa tubuh dan kaitannya dengan risiko kesehatan disajikan pada tabel berikut.

Tabel Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Risiko Kesehatan

No.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Risiko Kesehatan
1.	19–24	Minimal
2.	25–26	Rendah
3.	27–29	Sedang
4.	30–34	Tinggi
5.	35–39	Sangat Tinggi
6.	Di atas 40	Luar Biasa Tinggi

Sumber: Pendidikan Kebugaran Jasmani, 2001

Tabel Perkembangan Fisik Anak-Anak Usia Sekolah Dasar

No.	Umur	Tinggi Badan (cm)		Berat Badan (kg)	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1.	6 tahun	116	114	20,5	19,5
2.	7 tahun	121	120	22,8	21,9
3.	8 tahun	126	126	25,2	24,7
4.	9 tahun	132	132	28,1	28,1
5.	10 tahun	137	138	31,4	32,3
6.	11 tahun	143	145	35,6	37,1
7.	12 tahun	149	151	40	41,1

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, 1997

Lampiran 5

Daftar Organisasi Olahraga Di Indonesia dan Internasional

PABBSI	: Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
PASI	: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBI	: Persatuan Bowling Indonesia
PBSI	: Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia
PBVS	: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
PELTI	: Persatuan Lawns Tennis Indonesia
PERBAKIN	: Persatuan Menembak Indonesia
PERBASASI	: Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
PERBASI	: Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
PERCASI	: Persatuan Catur Seluruh Indonesia
PERKEMI	: Persatuan Kempo Indonesia
PERPANI	: Persatuan Panahan Indonesia
PERSANI	: Persatuan Senam Indonesia
PERTINA	: Persatuan Tinju Amatir Indonesia
PGI	: Persatuan Golf Indonesia
PGSI	: Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI	: Persatuan Hoki Seluruh Indonesia
PJSI	: Persatuan Judo Seluruh Indonesia
POBSI	: Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
PORDASI	: Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
PORLASI	: Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
PRSI	: Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PSSI	: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PTMSI	: Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia
FIBA	: <i>Federation International Basketball Association</i> (Federasi Bola Basket Internasional)
FIFA	: <i>Federation International Football Association</i> (Federasi Sepak Bola Internasional)
FIG	: <i>Federation International of Gymnastics</i> (Federasi Senam Internasional)
FINA	: <i>Federation International of Natation</i> (Federasi Olahraga Air Internasional)
FIVB	: <i>Federation International Volley Ball</i> (Federasi Bola Voli Internasional)
IAAF	: <i>International Association of Athletics Federations</i> (Federasi Atletik Internasional)
IBAF	: <i>International Baseball Federation</i> (Federasi Baseball Internasional)
IBF	: <i>International Badminton Federation</i> (Federasi Bulu Tangkis Internasional)
IGF	: <i>International Golf Federation</i> (Federasi Golf Internasional)
ITF	: <i>International Tennis Federation</i> (Federasi Tennis Internasional)
ITTF	: <i>International Table Tennis Federation</i> (Federasi Tennis Meja Internasional)

Lampiran 6

Daftar Kejuaran Olahraga

1. *SEA Games (South East Asia Games)*
SEA Games adalah pesta olahraga Asia Tenggara. *SEA Games* diadakan tiap 2 tahun sekali.
2. *PON (Pekan Olahraga Nasional)*
PON adalah pesta olahraga Indonesia. *PON* diadakan setiap 4 tahun sekali.
3. *Asian Games*
Asian Games adalah pesta olahraga Asia. *Asian Games* diadakan setiap 4 tahun sekali.
5. Olimpiade
Olimpiade adalah pesta olahraga seluruh dunia. Olimpiade diadakan setiap 4 tahun sekali.
6. *World Cup (Piala Dunia)*
Piala Dunia adalah kejuaraan sepak bola antarnegara seluruh dunia. Piala Dunia diadakan setiap 4 tahun sekali.
7. *Thomas Cup (Piala Thomas)*
Thomas Cup adalah kejuaraan bulu tangkis beregu putra. Kejuaraan ini diadakan sejak tahun 1949. Pada awalnya kejuaraan ini diadakan setiap 3 tahun sekali, tetapi sejak tahun 1982 kejuaraan ini diadakan setiap 2 tahun sekali.
8. *Uber Cup*
Uber Cup adalah kejuaraan bulu tangkis beregu putri. Kejuaraan ini diadakan sejak tahun 1957.
9. *All England*
All England adalah kejuaraan bulu tangkis perseorangan. *All England* diadakan di Inggris setiap setahun sekali.



Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-058-0 (jil. 4f)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.885,00*